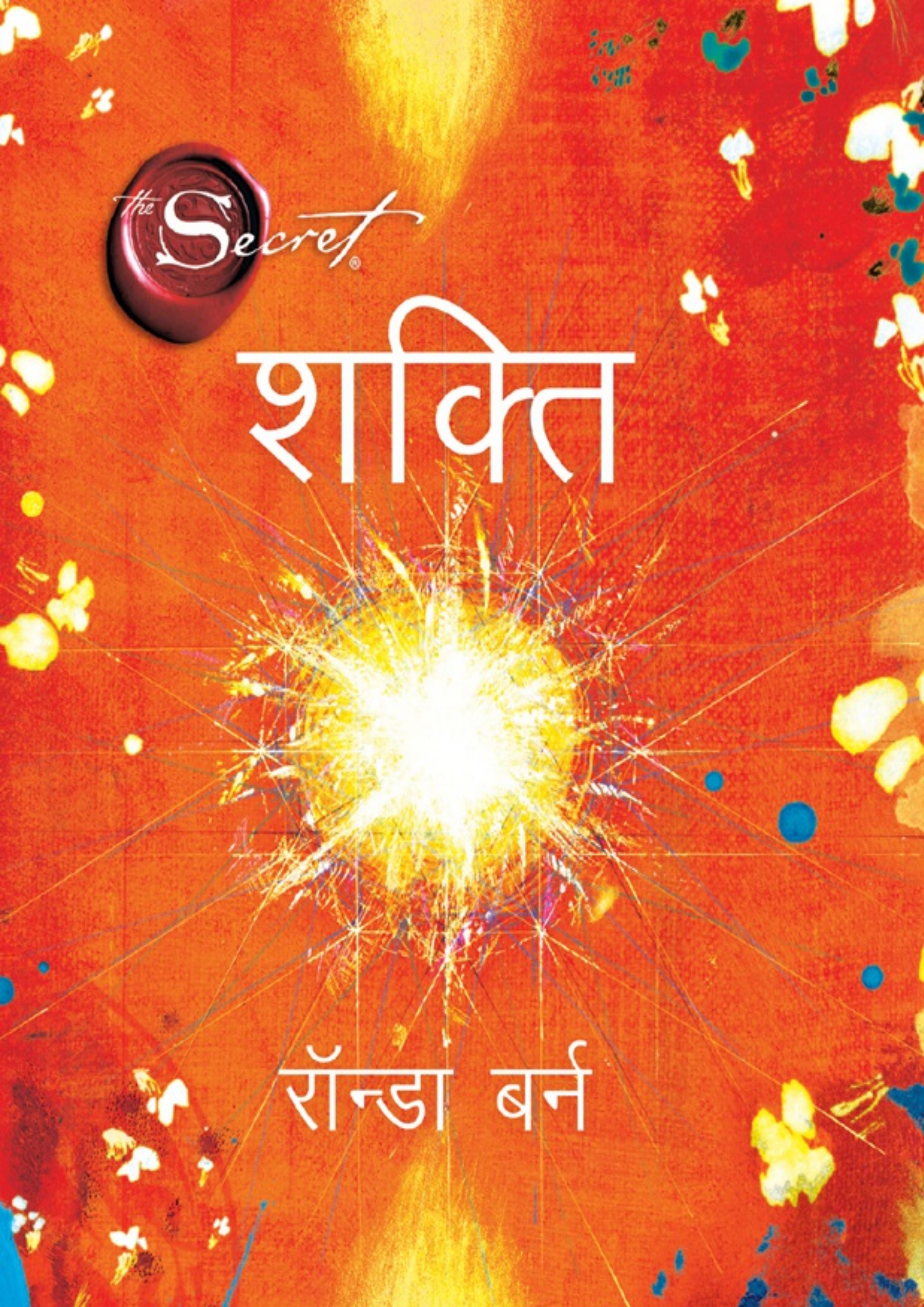

the Secret
शक्ति
रॉन्डा बर्न

VISIT…

शक्ती

शक्ती

रॉन्डा बर्न

मंजुल पब्लिशिंग हाउस

First published in India by:

Manjul Publishing House Pvt. Ltd.
Corporate and Editorial Office
• 2nd Floor, Usha Preet Complex, 42 Malviya Nagar, Bhopal 462 003 - India
Email: manjul@manjulindia.com Website: www.manjulindia.com

Sales and Marketing Office
• 7/32, Ground Floor, Ansari Road, Daryaganj, New Delhi 110 002
Email: sales@manjulindia.com

Distribution Centres
Ahmedabad, Bengaluru, Bhopal, Kolkata, Chennai,
Hyderabad, Mumbai, New Delhi, Pune

Hindi language translation copyright © 2011 by Manjul Publishing House Pvt. Ltd.

This edition first published in 2011
Eighth impression 2015

The Power by Rhonda Byrne.

Copyright © 2010 Making Good LLC.
THE POWER and THE POWER logo are trademarks of Making Good LLC.
THE SECRET text mark and THE SECRET logo are trademarks of TS Production Limited Liability Company. All Rights Reserved.
www.thesecret.tv

Published by arrangement with the original publisher, Atria Books, a Division of Simon & Schuster, Inc.

ISBN 978-81-8322-215-0

Translation by Dr. Sudhir Dixit, Rajni Dixit

Original artwork by Nic George for Making Good LLC
Book design by Making Good LLC and Gozer Media P/L (Australia)

The information contained in this book is intended to be educational and not for diagnosis, prescription or treatment of any health disorder whatsoever. This information should not replace consultation with a competent healthcare professional. The content of this book is intended to be used as an adjunct to a rational and responsible healthcare programme prescribed by a healthcare professional. The author and publisher are in no way liable for any misuse of the material.

No part of this publication may be reproduced, stored in or introduced into a retrieval system, or transmitted, in any form, or by any means (electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise) without the prior written permission of the publisher. Any person who does any unauthorized act in relation to this publication may be liable to criminal prosecution and civil claims for damages.

“यह सृष्टि की सभी चीज़ों के
आदर्श होने का कारण है।”

द एमरल्ड टेबलेट (लगभग 3000 ई.पू.)

आपको समर्पित

विषय-सूची

भूमिका

आभार

प्रस्तावना

यह शक्ति कौन सी है?

भावनाओं की शक्ति

भावना की फ़्रीक्वेन्सी

शक्ति और सृजन

भावना सृजन है

जीवन आपका अनुसरण करता है...

शक्ति की कुंजियाँ

शक्ति और धन

शक्ति और संबंध

शक्ति और स्वास्थ्य

शक्ति और आप

शक्ति और जीवन

भूमिका

9 सितंबर, 2004 का दिन मैं कभी नहीं भूल पाऊँगी। उस दिन जब मैं सुबह उठी, तो मुझे यह दिन भी और दिनों जैसा ही लगा। मुझे क्या मालूम था कि यह मेरे जीवन का महानतम दिन बनने वाला है!

दुनिया के अधिकांश लोगों की तरह ही मैंने भी ज़िंदा रहने के लिए कठोर संघर्ष और कड़ी मेहनत की थी, मुश्किलों और बाधाओं से जूझने की हर संभव कोशिश की थी। लेकिन 2004 का वर्ष मेरे लिए ख़ास तौर पर मुश्किल था। जीवन में चुनौतियाँ इतनी ज़्यादा थीं कि 9 सितंबर तक मैं अपने घुटनों के बल आ चुकी थी। संबंधों, स्वास्थ्य, करियर और आर्थिक स्थिति – हर क्षेत्र में स्थिति ख़राब थी और इसके सुधरने की कोई उम्मीद नज़र नहीं आ रही थी। मुश्किलों ने मुझे चारों ओर से घेर लिया था और मुझे उनसे बाहर निकलने की कोई राह नहीं सूझ रही थी। और तभी चमत्कार हो गया!

उस दिन मेरी बेटी ने मुझे सौ साल पुरानी एक पुस्तक दी।[1] उसे पढ़ने में डेढ़ घंटे का समय लगा और इसी दौरान मेरी पूरी ज़िंदगी बदल गई। उसे पढ़ते ही मुझे समझ में आ गया कि मेरे जीवन में इतनी ज़्यादा मुश्किलें क्यों आ रही थीं। मैं तुरंत जान गई कि मैं अपने जीवन की हर परिस्थिति को कैसे बदल सकती हूँ और अपनी मनचाही चीज़ें कैसे हासिल कर सकती हूँ। मुझे एक रहस्य का पता चल गया! वैसे तो यह रहस्य सदियों पुराना है, लेकिन इतिहास में बहुत कम लोगों को ही इसका ज्ञान था।

उस पल के बाद संसार को देखने का मेरा दृष्टिकोण ही बदल गया। तब मुझे जो संसार दिखा, वह पहले से भिन्न था। पहले मुझे लगता था कि मैं यह बात जानती हूँ कि जीवन इस तरह काम करता है, लेकिन तब मुझे पता चला कि वास्तव में जीवन मेरी पूर्व-धारणा के बिलकुल विपरीत काम करता है। दशकों से मैं यह मानती आ रही थी कि हमारी ज़िंदगी में घटनाएँ बस यूँ ही हो जाती हैं। लेकिन उस दिन मुझे आश्चर्यजनक सत्य का ज्ञान हो गया।

मैं यह बात भी जानती थी कि अधिकांश लोगों को इस रहस्य की कोई जानकारी नहीं है, इसलिए मैंने इसका ज्ञान दुनिया तक पहुँचाने का बीड़ा उठाया। तमाम बाधाओं को पार करते हुए मैंने द सीक्रेट फ़िल्म बनाई, जो 2006 में दुनिया भर में रिलीज़ हुई। इसके बाद उसी साल मैंने द सीक्रेट पुस्तक लिखी, ताकि मेरा खोजा गया रहस्य ज़्यादा विस्तृत रूप में लोगों तक पहुँच सके।

द सीक्रेट फ़िल्म के रिलीज़ होने के बाद यह रहस्य बिजली की रफ़्तार से फैला और

दुनिया भर में एक से दूसरे व्यक्ति तक पहुँचता चला गया। इसके ज्ञान से संसार के सभी देशों के करोड़ों लोगों के जीवन में बहुत आश्चर्यजनक परिवर्तन हुए हैं।

रहस्य पता चलने पर लोगों को यह ज्ञान मिला कि वे अपना जीवन कैसे बदल सकते हैं। दुनिया भर के हज़ारों लोगों ने मुझे आश्चर्यजनक कहानियाँ बताईं कि इस रहस्य से उनके जीवन का कैसे कायाकल्प हुआ। इन कहानियों को पढ़ने और इन पर मनन करने के बाद मुझे इस बारे में नया ज्ञान मिला कि लोगों के जीवन में इतनी ज़्यादा मुश्किलें क्यों आती हैं। और उस ज्ञान से मुझे शक्ति का ज्ञान प्राप्त हुआ – जीवन को तुरंत बदलने वाला ज्ञान।

द सीक्रेट में आकर्षण के रहस्य को प्रकट किया गया है – जो हमारे जीवन को संचालित करने वाला सबसे शक्तिशाली नियम है। द पॉवर (शक्ति) में हर उस चीज़ का सार दिया गया है, जो मैंने 2006 में द सीक्रेट के रिलीज़ होने के बाद सीखी है। द पॉवर पढ़ने के बाद आप यह बात समझ जाएँगे कि अपने संबंधों, आर्थिक स्थिति, स्वास्थ्य, ख़ुशी, करियर और पूरे जीवन को बदलने के लिए सिर्फ़ एक ही चीज़ की ज़रूरत होती है।

द पॉवर पढ़ने के बाद आपकी ज़िंदगी बदल जाएगी। यदि आपने अब तक द सीक्रेट पुस्तक नहीं पढ़ी है, तो इस बात से कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता, क्योंकि हर ज़रूरी चीज़ को द पॉवर में शामिल कर लिया गया है। यदि आप द सीक्रेट पुस्तक पढ़ चुके हैं, तो द पॉवर से आपके ज्ञान का बहुत विस्तार होगा।

बहुत कुछ है, जो आप जान सकते हैं। बहुत कुछ है, जो आप अपने जीवन और स्वयं के बारे में समझ सकते हैं। और यह सब अच्छा है। दरअसल यह अच्छे से भी अच्छा है; यह अद्‌भुत है!

[1] वैलेस वेटल्स, द साइंस ऑफ़ गेटिंग रिच। यह पुस्तक द सीक्रेट वेबसाइट (www.thesecret.tv) से मुफ़्त में डाउनलोड की जा सकती है।

आभार

मैं इतिहास की सभी महान हस्तियों की आभारी हूँ, जिन्होंने जीवन के सत्य और ज्ञान को भावी पीढ़ियों के लिए संरक्षित रखने की ख़ातिर अपने प्राण तक दाँव पर लगा दिए।

द पॉवर पुस्तक के सृजन में अमूल्य सहयोग के लिए मैं इन सभी लोगों को धन्यवाद देना चाहूँगी : स्काई बर्न को उनके ज़बर्दस्त संपादन के लिए और जेन चाइल्ड के साथ मिलकर मार्गदर्शन, प्रोत्साहन, विशेषज्ञता और अमूल्य राय देने के लिए। जॉश गोल्ड को उनके विज्ञान और इतिहास सम्मत सटीक शोध के लिए। गोज़र मीडिया की शैमस होर और निक जॉर्ज को पुस्तक के आकर्षक डिज़ाइन के लिए। निक जॉर्ज को उनके मौलिक आर्टवर्क, ग्राफ़िक्स और कार्यनिष्ठा के लिए, जिसकी बदौलत यह पुस्तक इतनी सुंदर बन पड़ी है और इसमें हर पाठक के जीवन को बदलने की ज़्यादा शक्ति आ गई है।

पुस्तक के प्रकाशक साइमन एंड शुस्टर को हार्दिक धन्यवाद : कैरोलिन रीडी और जूडिथ कर को, जिन्होंने भरोसा जताया और अरबों लोगों को ख़ुशी प्रदान करने के लिए नवाचार को तहेदिल से स्वीकार किया। मेरी संपादक लेस्ली मेरेडिथ को, जिन्होंने द पॉवर की संपादन प्रक्रिया को बहुत ही मज़ेदार बना दिया। कॉपी एडिटर्स पेग हॉलर, किम्बर्ली गोल्डस्टीन और इसोल्डे सॉवर सहित साइमन एंड शुस्टर की बाक़ी टीम – डेनिस यूलाउ, लीज़ा केम, आइलिन अहर्न, डर्लीन डेलिलो, ट्वाइज़न फ़ैन, किट रेकॉर्ड और डॉना लोफ़रेडो – को उनके कार्य के प्रति अथक समर्पण के लिए।

द सीक्रेट टीम के मेरे सहकर्मियों और प्रिय मित्रों – पॉल हैरिंगटन, जैन चाइल्ड, डोनल्ड ज़िक, एंड्रिया केर, ग्लेंडा बेल, मार्क ओ'कॉनर, डेमियन कॉरबॉय, डेनियल केर, टिम पैटरसन, हेली बर्न, कैमरन बॉइल, किम वर्नन, काई ली, लोरी शारापोव, स्काई बर्न, जॉश गोल्ड, निक जॉर्ज, लॉरा जेन्सन और पीटर बर्न – को प्रेम सहित धन्यवाद, जिन्होंने सारी संभावनाओं के प्रति अपना दिमाग़ खुला रखने का साहस किया और संसार को आनंद प्रदान करने के लिए हर चुनौती को पार किया।

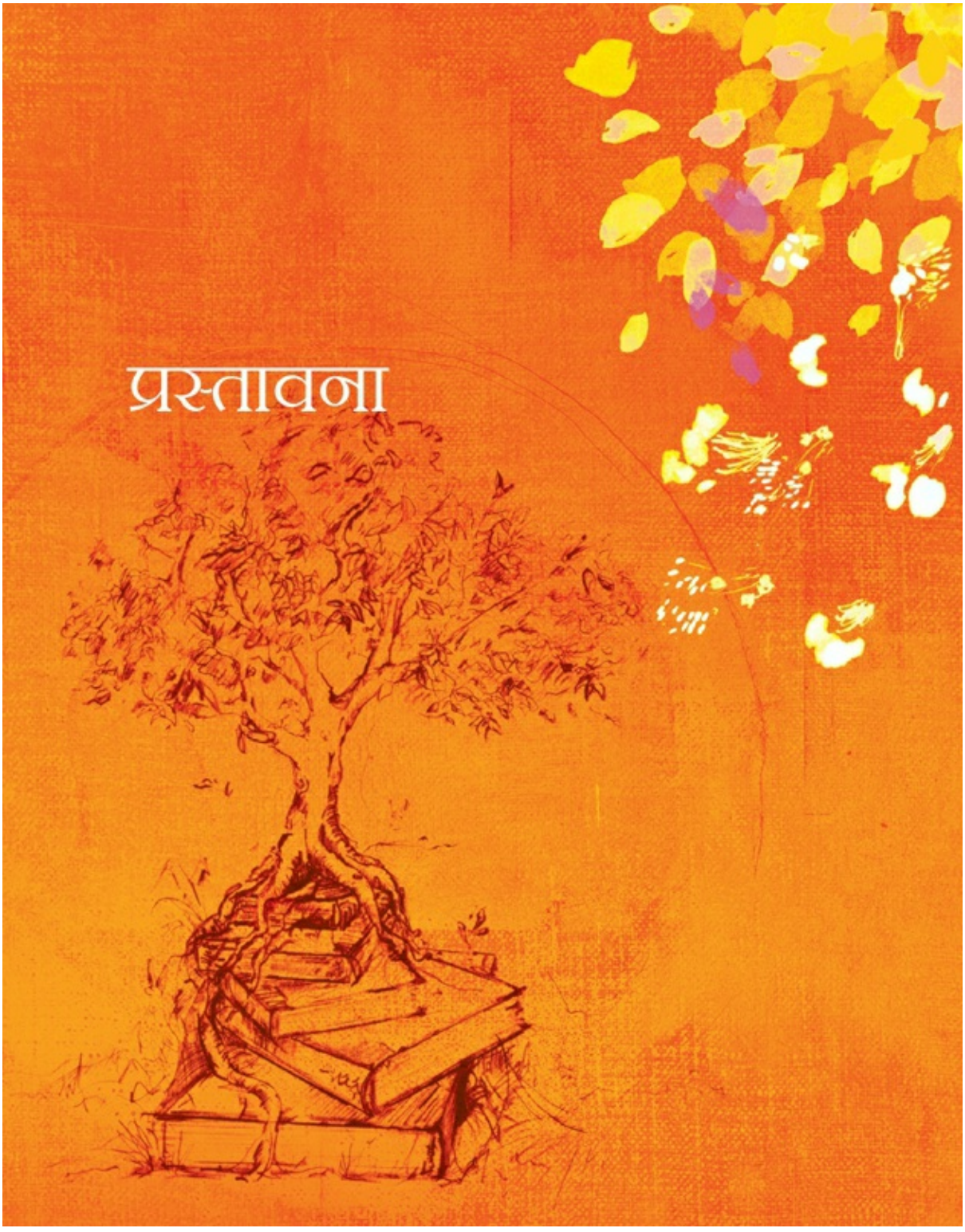
मैं गार्डनर सियाह के वकीलों माइकल गार्डनर और सूज़न सी की भी आभारी हूँ। मंगर टोल्स के वकील ब्रैड ब्रायन और लुइस ली को उनके मार्गदर्शन और विशेषज्ञता, सत्य व अखंडता की जीती-जागती मिसाल बनने और मेरे जीवन में सकारात्मकता लाने के लिए तहेदिल से धन्यवाद।

अपने सबसे प्यारे मित्रों की भी मैं आभारी हूँ, जो लगातार मुझे महानता की ओर बढ़ने के लिए प्रेरित करते रहते हैं : ईलेन बेट, ब्रिजेट मर्फ़ी, पॉल सुडिंग, मार्क वीवर, फ़्रेड

नेडर, डानी हान, बॉबी वेब, जेम्स सिंक्लेयर, जॉर्ज वरनन, कार्मेन वास्क्वेज़, हेल्मर लार्गीस्पाडा और सबसे अंत में, बेहद महत्वपूर्ण एंजल मार्टिन वेलायोस, जिनके आध्यात्मिक प्रकाश और आस्था की वजह से मैं इस नए स्तर तक पहुँच पाई कि अरबों लोगों तक ख़ुशी पहुँचाने का अपना सपना पूरा कर सकूँ।

अपनी बेटियों हेली और स्काई को, जो मेरी सबसे बड़ी शिक्षक हैं और अपने व्यक्तित्व के प्रकाश से हर दिन मेरे जीवन को रोशन करती हैं। अच्छे और चुनौतीपूर्ण दोनों तरह के समय में निरंतर प्रेम और सहारा देने के लिए मेरी बहनों पॉलीन, ग्लेंडा, जैन और केय को धन्यवाद। 2004 में हमारे पिता की अचानक मृत्यु की वजह से मैं द सीक्रेट की खोज की ओर प्रवृत्त हुई। द पॉवर लिखने की प्रक्रिया में हमारी माँ – हमारी सबसे अच्छी मित्र – गुज़र गईं। वे हमें अपने बिना अपने सर्वश्रेष्ठ रूप में रहने और बिना शर्त प्रेम करने के लिए छोड़ गईं, ताकि हम संसार में फ़र्क़ ला सकें। माँ, हर चीज़ के लिए आपको दिल की गहराइयों से कोटि-कोटि धन्यवाद!

प्रस्तावना



आपको एक अद्भुत जीवन जीने के लिए बनाया गया है!

आपको हर मनचाही और प्रिय चीज़ पाने के लिए बनाया गया है। आपको इस तरह बनाया गया है कि आपका काम रोमांचक हो और आप अपनी सभी मनचाही चीज़ें हासिल कर सकें। अपने परिवार और मित्रों के साथ आपके मधुर संबंध रहें। परिपूर्ण और सुखी जीवन जीने के लिए पर्याप्त धन-संपत्ति हो। आपको इस तरह बनाया गया है कि आप इसी जीवन में अपने सपने साकार कर सकें – सारे सपने! अगर आपके मन में सैर-सपाटे की प्रबल इच्छा है, तो आपको सैर-सपाटे के लिए ही बनाया गया है। अगर आपके मन में कोई व्यवसाय करने की प्रबल इच्छा है, तो आपको व्यवसाय करने के लिए ही बनाया गया है। अगर आप डांस, नौकायन या इतालवी भाषा के अध्ययन से प्रेम करते हैं, तो आपको इसी के लिए बनाया गया है। यदि आपके मन में संगीतकार, वैज्ञानिक, उद्यमी, आविष्कारक, कलाकार, अभिभावक आदि बनने की प्रबल इच्छा है, तो आपको इसी के लिए बनाया गया है!

हर दिन जागने पर आपके मन में उमंग और रोमांच का सैलाब होना चाहिए, क्योंकि आप जानते हैं कि दिन भर आपके साथ बेहतरीन चीज़ें होंगी। आपको खिलखिलाने और ख़ुशियों से भरपूर जीवन जीने के लिए बनाया गया है। आपको शक्तिशाली और सुरक्षित महसूस करने के लिए बनाया गया है। आपको अपने अमूल्य होने का एहसास रखने और अपने बारे में अच्छा महसूस करने के लिए बनाया गया है। ज़ाहिर है, समय-समय पर आपके जीवन में चुनौतियाँ भी आती हैं। उन चुनौतियों को भी आप ही के लिए बनाया गया है, ताकि आप विकास कर सकें। लेकिन यह न भूलें कि आपको समस्याओं और चुनौतियों से उबरने के लिए बनाया गया है। आपको जीवन भर जीतने के लिए बनाया गया है! आपको सुखी होने के लिए बनाया गया है! आपको अद्भुत जीवन जीने के लिए बनाया गया है!

आपको जीवन भर संघर्ष करते रहने या दुखी रहने के लिए नहीं बनाया गया है। आपको ऐसा जीवन जीने के लिए नहीं बनाया गया है, जिसमें ख़ुशी के पल गिने-चुने हों और कभी-कभार ही आएँ। आपको सप्ताह में पाँच दिन अपनी नीरस नौकरी में थके-थके रहने और वीकएंड्स पर ही क्षणिक ख़ुशी महसूस करने के लिए नहीं बनाया गया है। आपको सीमित ऊर्जा के साथ जीने और हर शाम थकान से चूर रहने के लिए नहीं बनाया गया है। आपको चिंता करने या डरने के लिए नहीं बनाया गया है। आपको कष्ट उठाने के लिए इस धरती पर नहीं भेजा गया है। आपको इस उद्देश्य से जीवन नहीं दिया गया है! आपको तो जीवन का हर अनुभव लेने और हर मनचाही चीज़ पाने के लिए बनाया गया है! साथ ही आपको ख़ुशी, स्वास्थ्य, ज़िंदादिली, रोमांच और प्रेम से सराबोर रहने के लिए भी बनाया गया है... क्योंकि यह जीवन अद्भुत है!

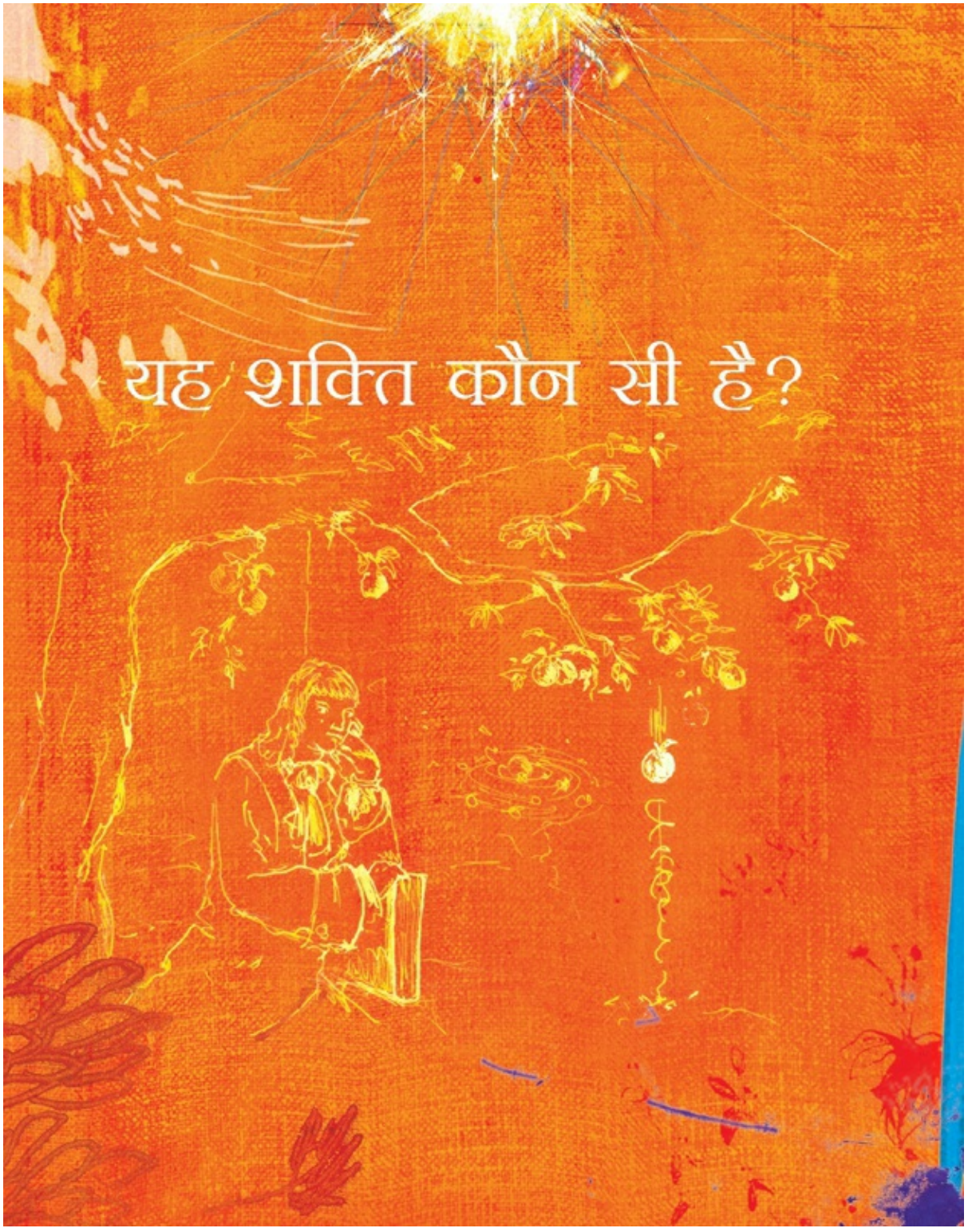
आपके मन में जो भी बनने, करने या पाने की प्रबल इच्छा है – यानी आपके सपनों का जीवन – वह हमेशा आपकी उम्मीद से कहीं ज़्यादा क़रीब है, क्योंकि हर मनचाही चीज़ पाने की शक्ति आपके भीतर ही है!

“एक सर्वोच्च और नियंत्रणकारी शक्ति इस असीम ब्रह्मांड में फैली हुई है और इस पर शासन करती है। आप इस शक्ति का हिस्सा है।”

प्रेंटिस मलफ़ोर्ड (1834–1891)
नव विचारवादी लेखक

मैं इस पुस्तक में आपको अद्‌भुत जीवन जीने का तरीक़ा बताना चाहती हूँ। आपको अपने, अपने जीवन और ब्रह्मांड के बारे में कुछ आश्चर्यजनक बातें बताना चाहती हूँ। आपको जीवन जितना आसान लगता है, दरअसल यह उससे भी अधिक आसान है। जब आप यह जान लेते हैं कि जीवन किस तरह काम करता है और आपके भीतर कितनी बड़ी चमत्कारी शक्ति है, तो आप जादू की छड़ी लहराकर अपनी आँखों से जादू होते देखेंगे – और फिर आपका जीवन अद्‌भुत बन जाएगा!

अब अपना जादुई जीवन शुरू होने दें!


यह शक्ति कौन सी है?

“मैं नहीं जानता कि यह कौन सी शक्ति है; मैं तो केवल इतना जानता हूँ कि यह है।”

अलेक्ज़ेंडर ग्राहम बेल (1847–1922)
टेलीफ़ोन के आविष्कारक

जीवन सरल-सहज है, क्योंकि आपके जीवन में केवल दो ही तरह की चीज़ें होती हैं : सकारात्मक चीज़ें और नकारात्मक चीज़ें। आपके जीवन का हर क्षेत्र – चाहे यह आपका स्वास्थ्य हो, आर्थिक स्थिति हो, लोगों से संबंध हों, काम-धंधा हो या सुख-शांति हो – आपके लिए या तो सकारात्मक है या फिर नकारात्मक है। आपके पास पैसा या तो बहुत ज़्यादा है या बहुत कम है। आप या तो पूरी तरह स्वस्थ हैं या अस्वस्थ हैं। लोगों से आपके संबंध या तो मधुर हैं या कटु हैं। आपका काम-धंधा या तो रोमांचक और सफल है, या फिर असंतोषजनक और असफल है। आप या तो हमेशा ख़ुश रहते हैं या अधिकांश समय त्योरियाँ चढ़ाए रहते हैं। अच्छे वर्ष या बुरे वर्ष, अच्छे समय या बुरे समय, अच्छे दिन या बुरे दिन।

यदि आपके जीवन में सकारात्मक चीज़ें कम और नकारात्मक चीज़ें अधिक हैं, तो कहीं न कहीं, कोई न कोई गड़बड़ है – और आपको यह बात मालूम होती है। जब आप सुखी लोगों को मनचाही चीज़ों से भरे बेहतरीन जीवन का आनंद लेते देखते हैं, तो आपके मन में विचार आता है कि आपको भी ऐसा ही जीवन जीने का हक़ है। और आप सही सोचते हैं! वाक़ई आप मनचाही चीज़ों से भरे बेहतरीन जीवन के हक़दार हैं।

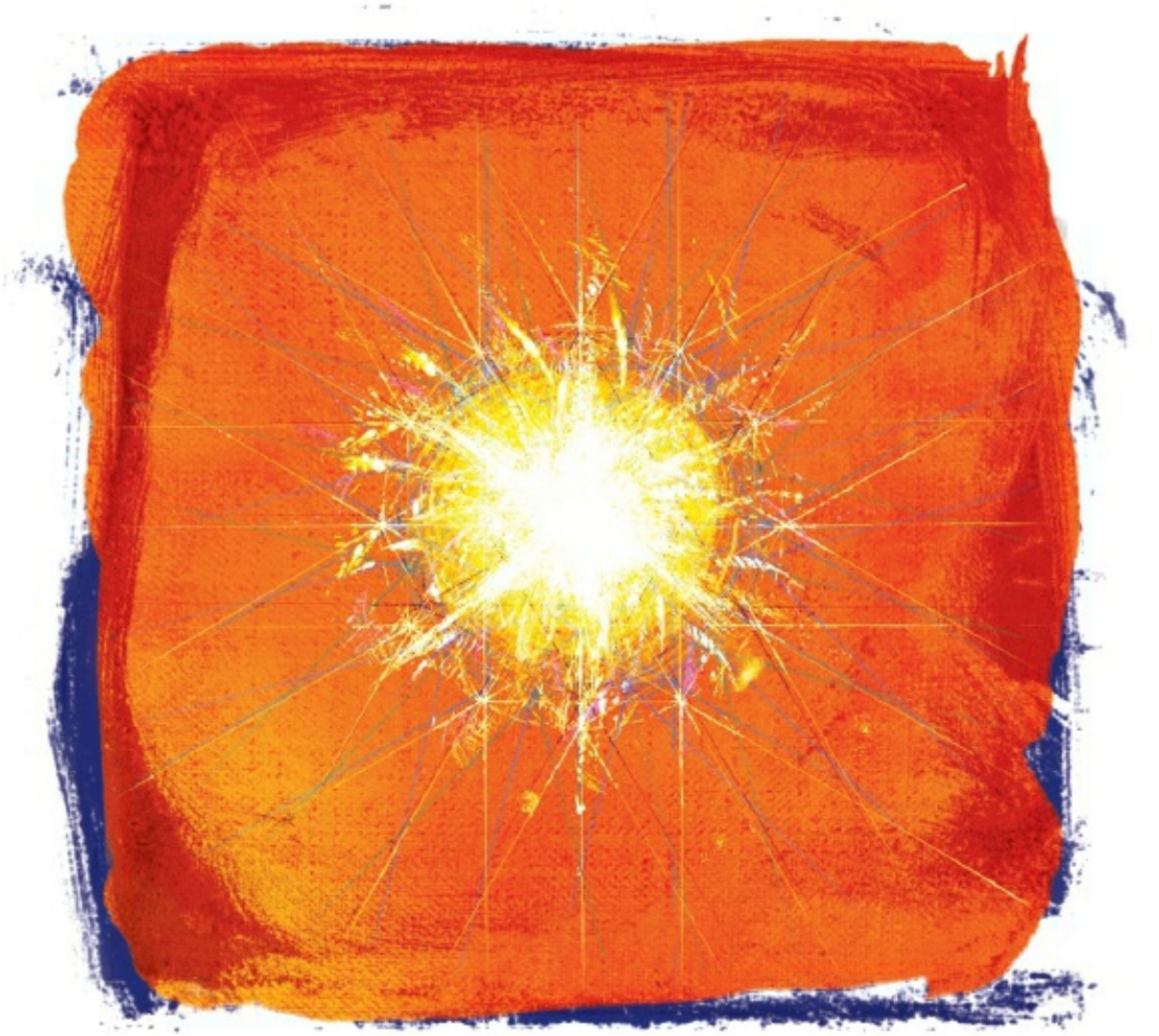
बेहतरीन जीवन जीने वाले अधिकांश लोगों को यह मालूम नहीं होता कि इसे पाने के लिए उन्होंने क्या किया है। लेकिन उन्होंने कुछ तो किया था। सच तो यह है कि उन्होंने उस शक्ति का इस्तेमाल किया था, जिसकी वजह से जीवन में हर अच्छी चीज़ मिलती है...

इस नियम का कोई अपवाद नहीं है। जिस भी व्यक्ति का जीवन बेहतरीन है, उसने इसे हासिल करने के लिए प्रेम की शक्ति का इस्तेमाल किया था।प्रेम ही वह शक्ति है, जिसकी वजह से आपको जीवन की सभी सकारात्मक और अच्छी चीज़ें मिलती हैं!

मानव जाति की शुरुआत से ही प्रेम के बारे में बहुत कुछ लिखा और कहा गया है। हर धर्म ने प्रेम को ऊँचा दर्जा दिया है। हर महान चिंतक, दार्शनिक, धर्मगुरु और लीडर ने इसकी महिमा का बखान किया है। लेकिन हममें से अधिकांश लोग उनकी गूढ़ बातों के पीछे छिपे वास्तविक अर्थ को नहीं समझ पाए। यह बात सच है कि उन्होंने अपने युग के लोगों को ध्यान में रखकर अपना संदेश दिया था, लेकिन वह संदेश अमर है और हर युग के लोगों पर लागू होता है। उनका संदेश आज के संसार में भी सच है, प्रासंगिक है। प्रेम सचमुच सबसे बड़ी शक्ति है, क्योंकि जब आप प्रेम करते हैं, तो आप ब्रह्मांड की महानतम शक्ति का इस्तेमाल कर रहे हैं।

प्रेम की शक्ति

> “अदृश्य होने के बावजूद प्रेम भी वायु या जल जितना ही वास्तविक है। यह एक सक्रिय, जीवंत और गतिशील शक्ति है... समुद्र की तरह ही प्रेम भी लहरों और धाराओं में चलता है।”
>
> प्रेंटिस मलफ़ोर्ड (1834–1891)
> नव विचारवादी लेखक



संसार के महानतम चिंतकों और धर्मगुरुओं ने जिस प्रकार के प्रेम का संदेश दिया है, वह अधिकांश लोगों के प्रेम की परिभाषा से बहुत अलग है। इसका अर्थ केवल अपने परिवार वालों, मित्रों और प्रिय वस्तुओं से प्रेम करना ही नहीं है। यह इससे बढ़कर है, क्योंकि प्रेम सिर्फ़ भावना ही नहीं है : प्रेम तो एक सकारात्मक शक्ति है। प्रेम कमज़ोर, नाज़ुक या कोमल नहीं होता! प्रेम तो जीवन की सकारात्मक शक्ति है! प्रेम ही हर सकारात्मक और अच्छी चीज़ की बुनियादी वजह है। जीवन में सैकड़ों अलग-अलग

सकारात्मक शक्तियाँ नहीं हैं; सिर्फ़ एक ही शक्ति है – और वह है प्रेम।

गुरुत्वाकर्षण और विद्युत-चुंबकत्व जैसी प्राकृतिक शक्तियाँ हमारी इंद्रियों को दिखाई नहीं देतीं, लेकिन उनकी प्रबल शक्ति के बारे में कहीं कोई शंका या विवाद नहीं है। इसी तरह प्रेम की शक्ति भी हमें दिखाई नहीं देती, लेकिन यह दरअसल किसी भी प्राकृतिक शक्ति से ज़्यादा शक्तिशाली है। इसकी शक्ति के प्रमाण संसार में हर जगह देखे जा सकते हैं। प्रेम के बिना जीवन ही संभव नहीं है।

इस प्रश्न के बारे में ज़रा एक पल विचार करें : प्रेम के बिना संसार कैसा होता? पहली बात तो यह है कि यदि प्रेम नहीं होता, तो आप इस दुनिया में आ ही नहीं पाते। प्रेम के बिना आप पैदा ही नहीं हो सकते थे। आपके परिवार के सदस्य और मित्र भी पैदा नहीं होते। सच तो यह है कि हमारे इस ग्रह पर एक भी व्यक्ति पैदा नहीं होता। यदि आज प्रेम की शक्ति किसी कारण थम जाए, तो विश्व की जनसंख्या कम होने लगेगी और अंतत: पूरी मानव जाति ख़त्म हो जाएगी।

मानव हृदय के प्रेम की बदौलत ही हर खोज, आविष्कार और सृजन संभव हुआ। यदि राइट बंधुओं का प्रेम नहीं होता, तो हम हवाई जहाज़ में नहीं उड़ पाते। यदि वैज्ञानिकों, आविष्कारकों और खोजियों का प्रेम नहीं होता, तो हम विद्युत, अग्नि और प्रकाश के बिना ही रह रहे होते। हम कार या मोटर साइकल नहीं चला पाते। हम फ़ोन, बिजली से चलने वाले उपकरणों या प्रौद्योगिकी के किसी भी आविष्कार का इस्तेमाल नहीं कर पाते, जिनकी वजह से जीवन ज़्यादा सुविधाजनक और आरामदेह बनता है। वास्तुविदों और भवन-निर्माताओं का प्रेम नहीं होता, तो मकान, इमारतें या शहर नहीं बन पाते। प्रेम नहीं होता, तो दवाएँ, डॉक्टर या आपातकालीन सुविधाएँ भी नहीं होतीं। कोई शिक्षक, स्कूल या शिक्षा भी नहीं होती। कोई पुस्तक, पेंटिंग और संगीत भी नहीं होता, क्योंकि इन सभी को प्रेम की सकारात्मक शक्ति द्वारा ही बनाया जाता है। अपने चारों ओर नज़र डालें। आपको मानव-निर्मित जो भी चीज़ दिखती है, उसका अस्तित्व प्रेम के अभाव में संभव ही नहीं था।

“अगर आप प्रेम को हटा लें, तो हमारी पृथ्वी क़ब्रिस्तान बन जाएगी।”

रॉबर्ट ब्राउनिंग (1812–1889)
कवि

प्रेम की शक्ति ही आपको चलाती है

आपके मन में जो भी बनने, करने या पाने की प्रबल इच्छा है, वह प्रेम की वजह से ही उत्पन्न होती है। यदि प्रेम नहीं होता, तो आप हिलते भी नहीं; आपको सुबह उठने की प्रेरणा देने वाली कोई सकारात्मक शक्ति ही नहीं होती। यदि प्रेम नहीं होता, तो काम करने, खेलने, नृत्य करने, बातचीत करने, सीखने, संगीत सुनने या कुछ भी करने की

प्रेरणा देने वाली कोई सकारात्मक शक्ति ही नहीं होती। आप किसी पत्थर की मूर्ति की तरह ही जीवन बिताते। प्रेम की सकारात्मक शक्ति ही आपको कुछ करने के लिए प्रेरित करती है। यही आपके मन में कुछ बनने, करने या पाने की गहरी इच्छा जगाती है। प्रेम की सकारात्मक शक्ति किसी भी अच्छी चीज़ का सृजन कर सकती है, अच्छी चीज़ों को बढ़ा सकती है और आपके जीवन की किसी भी बुरी चीज़ को बदल सकती है। आपके पास अपने स्वास्थ्य, धन-दौलत, करियर, संबंधों – यानी जीवन के हर क्षेत्र पर असर डालने वाली शक्ति है। और वह शक्ति – प्रेम – आपके भीतर ही है!

अब सवाल यह उठता है कि अगर आपके पास इतनी बड़ी शक्ति है और यह आपके भीतर ही है, तो फिर आपका जीवन अद्‌भुत क्यों नहीं है? आपके जीवन का हर क्षेत्र शानदार क्यों नहीं है? आपके पास हर मनचाही चीज़ क्यों नहीं है? आप हर वह कार्य क्यों नहीं कर पा रहे हैं, जो आप करना चाहते हैं? आप हर दिन ख़ुश और सुखी क्यों नहीं रहते हैं?

इन सबका जवाब यह है : क्योंकि आपके पास चुनने का विकल्प होता है। आपके पास इस सकारात्मक शक्ति से प्रेम करने और इसका दोहन करने या ऐसा न करने का विकल्प होता है। आपको एहसास हो या न हो, आप जीवन में हर दिन – हर पल – यह विकल्प चुनते हैं। इसका कोई अपवाद नहीं है : जब भी आपको जीवन में कोई अच्छी चीज़ मिली है, तो इसलिए मिली है, क्योंकि आपने प्रेम की इस सकारात्मक शक्ति से प्रेम किया है और इसका दोहन किया है। और जब भी आपको जीवन में कोई बुरी चीज़ मिली है, तो इसलिए मिली है, क्योंकि आपने इस शक्ति से प्रेम नहीं किया और इसका दोहन नहीं किया। इसी वजह से आपको नकारात्मक परिणाम मिले। प्रेम आपके जीवन में होने वाली सभी अच्छी चीज़ों का कारण है; प्रेम का अभाव सारी नकारात्मक चीज़ों और समस्याओं का कारण है। अफ़सोस की बात यह है कि बहुसंख्यक लोग प्रेम की शक्ति से अनजान हैं। प्रेम की प्रबल शक्ति के प्रति अज्ञान और नासमझी वर्तमान संसार – और मानव जाति के समूचे इतिहास – में साफ़ नज़र आती है।

> “प्रेम दुनिया की सबसे शक्तिशाली और सबसे अनजानी ऊर्जा है।”
>
> पियरे टीलहार्ड डे चार्डिन (1881–1955)
>
> पादरी और दार्शनिक

इन बातों को अच्छे से समझ लें, क्योंकि यहाँ आपको जीवन की सभी अच्छी चीज़ें दिलाने वाली एकमात्र शक्ति की जानकारी दी जा रही है। इसका इस्तेमाल करने पर आपकी ज़िंदगी का कायाकल्प हो सकता है। लेकिन सबसे पहले आपको यह समझना होगा कि प्रेम की कार्यविधि क्या है और यह आपके जीवन में कैसे काम करता है।

प्रेम का नियम

पूरी सृष्टि प्रकृति के नियमों के अनुरूप कार्य करती है। हवाई जहाज़ आकाश में इसलिए उड़ सकता है, क्योंकि उड्डयन प्राकृतिक नियमों के सामंजस्य में काम करता है। भौतिकी के नियमों में अचानक कोई बदलाव नहीं हुआ था, जिसकी वजह से हम हवाई जहाज़ को आकाश में उड़ाने में कामयाब हो गए। इसके लिए तो हमने प्रकृति के नियमों के अनुरूप काम करने का ऐसा तरीक़ा खोजा, जिसका इस्तेमाल करके हम उड़ने में सफल हुए। जिस प्रकार उड्डयन, विद्युत और गुरुत्वाकर्षण भौतिकी के नियमों से संचालित होते हैं, उसी प्रकार प्रेम भी एक नियम से संचालित होता है। प्रेम की सकारात्मक शक्ति का दोहन करने और अपना मनचाहा जीवन पाने के लिए आपको यह नियम समझना होगा। यह सृष्टि का सबसे शक्तिशाली नियम है – आकर्षण का नियम।

आकर्षण का नियम समूचे ब्रह्मांड की हर छोटी से छोटी और बड़ी से बड़ी चीज़ में सक्रिय है। इसी के कारण सृष्टि का प्रत्येक तारा अपने स्थान पर टिका है और इसी की वजह से हर अणु-परमाणु बना है। सूर्य की आकर्षण शक्ति ग्रहों को सौर मंडल में क़ायम रखती है और उन्हें अंतरिक्ष में नहीं भटकने देती। गुरुत्वाकर्षण की शक्ति आपके समेत हर मनुष्य, पशु, पौधे और खनिज को पृथ्वी पर रोके रखती है। आकर्षण की शक्ति पूरी प्रकृति में साफ़ नज़र आती है : फूल मधुमक्खियों को आकर्षित करता है, बीज मिट्टी के पोषक पदार्थों को आकर्षित करता है या हर जीवित प्राणी अपनी ही प्रजाति की ओर आकर्षित होता है। आकर्षण की शक्ति पृथ्वी के सभी जीव-जंतुओं, समुद्र की सभी मछलियों और आकाश के सभी पक्षियों में सक्रिय रहती है, जिस वजह से वे अपनी नस्ल बढ़ाने और समूह, झुंड व समुदाय बनाने के लिए प्रेरित होते हैं। आकर्षण की शक्ति आपके शरीर की कोशिकाओं, आपके मकान के सामान और जिस फ़र्नीचर पर आप बैठे हैं, उसे अपने स्थान पर क़ायम रखती है। यह आपकी कार को सड़क पर और आपके गिलास के पानी को रोके रखती है। आप जिस भी वस्तु का इस्तेमाल करते हैं, उसका अस्तित्व आकर्षण की शक्ति की वजह से ही क़ायम है।

आकर्षण की शक्ति ही हमें दूसरों की ओर खींचती है। यही साझी रुचियों व हितों वाले लोगों को शहर और देश, समूह, क्लब और समाज बनाने के लिए प्रेरित करती है। यह शक्ति एक व्यक्ति को विज्ञान की ओर खींचती है और दूसरे व्यक्ति को पाककला की ओर जाने के लिए लुभाती है। यही शक्ति लोगों को अलग-अलग खेलों, संगीत की शैलियों या पालतू पशुओं की ओर आकर्षित करती है। आकर्षण की प्रबल शक्ति ही आपको अपनी प्रिय चीज़ों और स्थानों की ओर खींचती है। और यही वह शक्ति है, जो आपको अपने मित्रों और प्रिय लोगों की ओर आकर्षित करती है।

प्रेम की आकर्षण शक्ति

तो सवाल उठता है कि आकर्षण की शक्ति क्या है? आकर्षण की शक्ति दरअसल प्रेम की शक्ति है! आकर्षण ही प्रेम है। जब आप अपने प्रिय पकवान के प्रति आकर्षण महसूस करते हैं, तो वास्तव में आप उस पकवान से प्रेम करते हैं; आकर्षण नहीं होता, तो

आपको कुछ भी महसूस नहीं होता। तब आपके लिए सारे पकवान एक जैसे होते। तब आप यह नहीं जान पाते कि आप किस चीज़ से प्रेम करते हैं और किससे नहीं करते, क्योंकि आप किसी भी चीज़ के प्रति आकर्षित नहीं होते। आप किसी ख़ास व्यक्ति, शहर, मकान, कार, खेल, नौकरी, संगीत, पोशाक या अन्य चीज़ के प्रति आकर्षित नहीं होते, क्योंकि आकर्षण की शक्ति द्वारा ही आप प्रेम को महसूस करते हैं!

> “इसे आकर्षण का नियम कह लें या प्रेम का नियम... वे दोनों एक ही हैं।”
>
> चार्ल्स हानेल (1866–1949)
> नव विचारवादी लेखक

आकर्षण का नियम ही प्रेम का नियम है। यही सर्वशक्तिमान नियम असंख्य आकाशगंगाओं से लेकर अणुओं तक हर चीज़ को सामंजस्य में रखता है। यह ब्रह्मांड की हर चीज़ में सक्रिय है और हर चीज़ को संचालित करता है। और यह नियम आपके जीवन में भी सक्रिय है।

सार्वभौमिक संदर्भ में आकर्षण का नियम यह कहता है : समानता से समानता आकर्षित होती है। आपके जीवन के संदर्भ में सरल शब्दों में इसका मतलब यह है : आप जो देते हैं, वही आपको वापस मिलता है। आप जीवन में जो देते हैं, वही आपको जीवन में मिलता है। आप जो भी देते हैं, आकर्षण के नियम द्वारा उसे ही अपनी ओर आकर्षित करते हैं।

> “हर क्रिया की समान और विपरीत दिशा में प्रतिक्रिया होती है।”
>
> आइज़ैक न्यूटन (1643–1727)
> गणितज्ञ और भौतिक शास्त्री

देने की हर क्रिया पाने की प्रतिक्रिया उत्पन्न करती है। आपने जो चीज़ दी है, उसी के समान चीज़ आपको मिलती है। आप जीवन में जो भी देते हैं, वह आपकी ओर अवश्य लौटता है। यही सृष्टि का भौतिक शास्त्र है; यही सृष्टि का गणित है।

अगर आप सकारात्मकता देते हैं, तो बदले में आपको सकारात्मक चीज़ें मिलती हैं। अगर आप नकारात्मकता देते हैं, तो बदले में आपको नकारात्मक चीज़ें मिलती हैं। सकारात्मकता देंगे, तो अच्छी चीज़ों से भरा जीवन मिलेगा। नकारात्मकता देंगे, तो बुरी चीज़ों से भरा जीवन मिलेगा। सवाल यह उठता है कि आप सकारात्मकता या नकारात्मकता देते कैसे हैं? इसका जवाब सरल है : अपने विचारों और भावनाओं के द्वारा!

हर पल आप या तो सकारात्मक विचार दे रहे हैं या फिर नकारात्मक विचार दे रहे हैं। आप या तो सकारात्मक भावनाएँ दे रहे हैं या फिर नकारात्मक भावनाएँ दे रहे हैं। और वे सकारात्मक हैं या नकारात्मक, इसी से यह तय होता है कि आपको जीवन में क्या मिलता है। आपके जीवन में जो लोग, परिस्थितियाँ और घटनाएँ आती हैं, वे आपके विचारों और भावनाओं द्वारा ही आपकी ओर आकर्षित होती हैं। जीवन में कुछ भी संयोगवश नहीं होता। आप जो देते हैं, उसी के आधार पर आपको जीवन में हर चीज़मिलती है।

> “दोगे, तो तुम्हें भी दिया जाएगा... क्योंकि तुम्हारे पैमाने के हिसाब से ही तुम्हें प्रतिदान मिलेगा।”

ईसा मसीह (लगभग 5 ई.पू. – लगभग 30 ईस्वी)
ईसाई धर्म के संस्थापक, ल्यूक 6:38 में

आप जो देते हैं – वही पाते हैं। मकान बदलने वाले किसी दोस्त की मदद करेंगे, तो निश्चित रूप से आपको भी बिजली की गति से मदद मिलने लगेगी। परिवार के किसी सदस्य पर क्रोधित होंगे, तो वह क्रोध आपके जीवन की नकारात्मक परिस्थितियों के रूप में आपकी ओर लौटेगा।

आप अपने विचारों और भावनाओं से अपने जीवन का सृजन कर रहे हैं। आप जो भी सोचते और महसूस करते हैं, उसी से आपके जीवन की हर घटना, हर परिस्थिति, हर अनुभव का निर्माण होता है। यदि आप यह सोचते और महसूस करते हैं, "आज का दिन बहुत मुश्किल और तनावपूर्ण होगा", तो आप अपनी ओर ऐसे लोगों, परिस्थितियों और घटनाओं को आकर्षित करेंगे, जिनकी वजह से आपका दिन सचमुच मुश्किल और तनावपूर्ण बन जाएगा।

दूसरी ओर, यदि आप यह सोचते और महसूस करते हैं, "मेरा जीवन बेहतरीन है," तो आप ऐसे लोगों, परिस्थितियों और घटनाओं को आकर्षित करेंगे, जो आपके जीवन को सचमुच बेहतरीन बना देंगे।

आप एक चुंबक हैं

आकर्षण का नियम बिना किसी ग़लती के आपको जीवन में वही चीज़ें दे रहा है, जो आपने दी हैं। इस संदर्भ में आप किसी चुंबक की तरह काम करते हैं। आप जैसे विचार और भावनाएँ देते हैं, वैसे ही अनुभवों को अपनी ओर आकर्षित करते हैं। धन-दौलत, स्वास्थ्य, लोक-व्यवहार, नौकरी औरअपने जीवन की हर घटना या अनुभव को आप चुंबक की तरह अपनी ओर खींचते हैं। यदि आप धन-दौलत के बारे में सकारात्मक विचार और भावनाएँ रखते हैं, तो आप चुंबक की तरह उन सकारात्मक परिस्थितियों, लोगों और घटनाओं को अपनी ओर आकर्षित कर लेंगे, जिनकी बदौलत आपके जीवन में ज़्यादा पैसा आएगा। दूसरी ओर, यदि आप धन-दौलत के बारे में नकारात्मक विचार और भावनाएँ रखेंगे, तो आप चुंबक की तरह नकारात्मक परिस्थितियों, लोगों और घटनाओं को अपनी ओर आकर्षित कर लेंगे, जिनके कारण आपके जीवन में धन की कमी हो जाएगी।

> "मानव जाति सचेत होकर प्रेम के नियम का अनुसरण करेगी या नहीं, यह मैं नहीं जानता। लेकिन इस बात से मैं विचलित नहीं हूँ। हम इसे स्वीकार करें या न करें, यह नियम भी उसी तरह निरतंर काम करता रहेगा, जिस तरह गुरुत्वाकर्षण का नियम करता है।"

महात्मा गाँधी (1869–1948)
भारत के राष्ट्रपिता

जिस तरह यह बात तय है कि आप सोचते और महसूस करते हैं, उसी तरह यह बात भी तय है कि आकर्षण का नियम हमेशा प्रतिक्रिया करता है। इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि आपकी भावनाएँ और विचार अच्छे हों या बुरे। आपकी भावनाएँ और विचार अच्छे हों या बुरे, वे उतनी ही सटीकता से अपने आप आपकी ओर वापस लौटेंगे, जैसे पहाड़ी इलाक़े में शब्दों की गूँज लौटती है। यह बहुत ही महत्वपूर्ण बात है। इसका अर्थ है कि अपने विचार और भावनाएँ बदलकर आप अपना जीवन बदल सकते हैं। सकारात्मक विचार और भावनाएँ रखेंगे, तो जीवन सुखद और सकारात्मक हो जाएगा! नकारात्मक विचार और भावनाएँ रखेंगे, तो जीवन दुखद और नकारात्मक हो जाएगा!

सकारात्मक और नकारात्मक विचार

आपके विचारों में आपके बोले और सोचे हुए दोनों प्रकार के शब्द शामिल होते हैं। जब आप किसी से कहते हैं, “कितना सुहाना दिन है,” तो आपके मन में विचार पहले आया और शब्द बाद में निकले। ध्यान देने वाली बात यह है कि आपके विचार शब्दों के अलावा कार्य में भी बदलते हैं। जब आप सुबह बिस्तर से उठते हैं, तो यह कार्य करने से पहले आपके मन में इसका विचार आया था। सच तो यह है कि आप मन में विचार लाए बिना कोई कार्य कर ही नहीं सकते।

आपके विचारों से ही यह तय होता है कि आपके शब्द और कार्य सकारात्मक होंगे या नकारात्मक। लेकिन आपको यह पता कैसे चलेगा कि आपके विचार सकारात्मक हैं या नकारात्मक? देखिए, सकारात्मक विचार आपकी मनचाही और प्रिय चीज़ों के बारे में होते हैं! नकारात्मक विचार आपकी अनचाही और अप्रिय चीज़ों के बारे में होते हैं! यह पता लगाना इतना ही सहज और आसान है।

आप जिसे भी अपने जीवन में लाना चाहते हैं, तो इसका कारण यह होता है कि आप उससे प्रेम करते हैं। पल भर के लिए इस बारे में सोचें। आप उन चीज़ों को अपने जीवन में नहीं लाना चाहते, जिनसे आप प्रेम नहीं करते, है ना? हर व्यक्ति केवल उसी को अपने जीवन में लाना चाहता है, जिससे वह प्रेम करता है। कोई भी उसे नहीं लाना चाहता, जिससे वह प्रेम नहीं करता।

जब आप अपनी मनपसंद और प्रिय चीज़ों के बारे में सोचते या बात करते हैं, जैसे “वो जूते कितने सुंदर हैं, मुझे वे बहुत पसंद हैं,” तो आपके विचार सकारात्मक होते हैं। ये सकारात्मक विचार आपकी ओर लौटकर आएँगे और आपको अपनी प्रिय चीज़ मिल जाएगी – सुंदर जूते। जब आप अनचाही और अप्रिय चीज़ों के बारे में सोचते या बात करते हैं, जैसे “जूतों के भाव तो देखो, लूट मची है,” तो आपके विचार नकारात्मक होते

हैं। ये नकारात्मक विचार भी आपकी ओर लौटकर आएँगे और आपको अनचाही चीज़ें मिलेंगी – महँगी चीज़ें।

अधिकांश लोग अपनी प्रिय चीज़ों के बारे में जितना सोचते और बात करते हैं, उससे ज़्यादा अप्रिय चीज़ों के बारे में सोचते और बात करते हैं। वे प्रेम के बजाय नकारात्मक भाव ज़्यादा देते हैं। इस तरह अनजाने में ही वे ख़ुद को जीवन की सभी अच्छी चीज़ों से वंचित कर लेते हैं।

प्रेम के बिना बेहतरीन जीवन असंभव है। जिन लोगों का जीवन बेहतरीन होता है, वे अप्रिय चीज़ों के बजाय अपनी प्रिय चीज़ों के बारे में ज़्यादा सोचते और बोलते हैं! दूसरी ओर, जो लोग दुखी और परेशान हैं, वे प्रिय चीज़ों के बजाय अप्रिय चीज़ों के बारे में ज़्यादा सोचते और बोलते हैं!

> “केवल एक शब्द हमें जीवन के सारे बोझ और दर्द से मुक्ति दिला देता है। और वह शब्द है प्रेम।”
>
> सोफ़ोक्लीज़ (496–406 ई.पू.)
> यूनानी नाटककार

अपनी प्रिय चीज़ों के बारे में बातें करें

जब आप आर्थिक तंगी, कटु संबंध, बीमारी या व्यावसायिक घाटे का ज़िक्र करते हैं, तो आप अपनी प्रिय चीज़ के बारे में बात नहीं कर रहे होते हैं। जब आप समाचार में दिखाई गई किसी बुरी घटना पर लंबी चर्चा करते हैं, तो आप किसी प्रिय चीज़ के बारे में बात नहीं कर रहे होते हैं। परेशान करने या चिढ़ाने वाले व्यक्ति या स्थिति का वर्णन करते समय आप अपनी प्रिय चीज़ के बारे में बात नहीं कर रहे होते हैं। आपका दिन बुरा रहा, आप अपॉइंटमेंट पर देर से पहुँचे, ट्रैफ़िक जाम में फँस गए या बस या ट्रेन पकड़ने से चूक गए – ज़ाहिर है, ये चीज़ें आपको अच्छी नहीं लगतीं और आप इनसे प्रेम नहीं करते। दिन भर में ऐसी बहुत सी छुटपुट अप्रिय चीज़ें होती हैं और आप उनके बारे में बातचीत करना चाहते हैं। लेकिन ध्यान रहे, यदि आप हमेशा अप्रिय चीज़ों के बारे में ही बात करते रहेंगे, तो छोटी से छोटी अप्रिय चीज़ भी आपके जीवन में ज़्यादा संघर्ष और मुश्किलें ले आएगी।

बेहतर यही है कि आप दिन भर में हुई अच्छी घटनाओं और चीज़ों के बारे में ही बातें करें। उस अपॉइंटमेंट के बारे में चर्चा करें, जिसमें सब कुछ सही रहा। बार-बार बताएँ कि आपको समय पर पहुँचना कितना पसंद है। इस बारे में बात करें कि पूरी तरह स्वस्थ रहना कितना अच्छा है। उस मुनाफ़े के बारे में बात करें, जो आप अपने व्यवसाय में पाना चाहते हैं। दिन भर की अच्छी घटनाओं और व्यवहार के बारे में बातचीत करें। अगर आप अपने जीवन में प्रिय चीज़ें लाना चाहते हैं, तो आपको प्रिय चीज़ों के बारे में ही बातें करनी

चाहिए।

यदि आप केवल नकारात्मक बातें ही कहते रहते हैं और सिर्फ़ अप्रिय चीज़ों के बारे में ही बोलते रहते हैं, तो आप वास्तव में ख़ुद को तोते की तरह पिंजरे में क़ैद कर रहे हैं। जब भी आप किसी अप्रिय चीज़ के बारे में बात करते हैं, तो आप हर बार उस पिंजरे में एक और छड़ लगा लेते हैं और अपने ही हाथों अपने हितों पर ताला लगा देते हैं।

जिन लोगों का जीवन बेहतरीन होता है, वे अपनी प्रिय चीज़ों के बारे में ज़्यादा बातचीत करते हैं। इस तरह वे अपने जीवन में अच्छी चीज़ों को आमंत्रित करते हैं, उनका आह्वान करते हैं। अपने लक्ष्य हासिल करने के लिए वे उतने ही आज़ाद होते हैं, जितने कि आसमान में उड़ने वाले पक्षी। यदि आप अपने जीवन को बेहतरीन बनाना चाहते हैं, तो उस पिंजरे की छड़ें तोड़ दें, जिसमें आप क़ैद हैं। हमेशा प्रेम दें; केवल प्रिय चीज़ों के बारे में ही बातें करें – प्रेम आपको मुक्त कर देगा!

“तब तुम सत्य जान जाओगे और सत्य तुम्हें मुक्त कर देगा।”

ईसा मसीह (लगभग 5 ई.पू. – लगभग 30 ईस्वी)

ईसाई धर्म के संस्थापक, जॉन 8:32 में

प्रेम की शक्ति के लिए सब कुछ संभव है; इसके लिए कुछ भी असंभव नहीं है। आप चाहे जो हों, आपके सामने चाहे कैसी भी परिस्थिति हो, प्रेम की शक्ति आपको मुक्त कर सकती है।

मैं एक महिला को जानती हूँ, जिसने सिर्फ़ प्रेम के सहारे ख़ुद को क़ैद करने वाली छड़ें तोड़ी थीं। बीस साल के वैवाहिक जीवन में उसने बहुत अपमान और अत्याचार सहा। फिर उसका पति उसे ग़रीबी की हालत में अकेला छोड़ गया और बच्चों के पालन-पोषण की ज़िम्मेदारी उसके कंधों पर आ गई। ढेर सारी विपत्तियों के बावजूद उस महिला ने कभी द्वेष, क्रोध या किसी प्रकार की दुर्भावना को अपने भीतर जड़ें नहीं जमाने दीं।

उसने कभी अपने पूर्व-पति के बारे में एक भी नकारात्मक शब्द नहीं कहा। इसके बजाय उसने एक नया, आदर्श और आकर्षक पति पाने का सपना देखा। उसने अपने सपनों के इस पति के बारे में केवल सकारात्मक विचार रखे, केवल सकारात्मक शब्द कहे। उसने यूरोप की यात्रा का स्वप्न भी देखा और इसके बारे में भी सकारात्मक विचार रखे और सकारात्मक शब्द कहे। हालाँकि उसके पास यात्रा के लिए पैसे नहीं थे, लेकिन उसने पासपोर्ट का आवेदन दिया और उसे पासपोर्ट मिल भी गया। फिर उसने ऐसी छोटी-छोटी चीज़ें ख़रीद लीं, जिनकी ज़रूरत उसे अपने सपनों की यूरोप यात्रा में पड़ने वाली थी।

मुझे आपको यह बताते हुए ख़ुशी हो रही है कि कुछ ही समय बाद इस महिला की मुलाक़ात अपने सपनों के आदर्श और आकर्षक नए पति से हो गई। शादी के बाद वह स्पेन में पति के घर पर रहने लगी। आज वे दोनों समुद्र तट पर बने एक सुंदर घर में सुख से रहते हैं।

यह महिला जिन चीज़ों से प्रेम नहीं करती थी, उनके बारे में उसने एक शब्द भी नहीं कहा। इसके बजाय उसने प्रेम देने का विकल्प चुना, प्रिय चीज़ों के बारे में ही सोचने और बोलने का विकल्प चुना। ऐसा करके वह मुश्किलों और दुख से आज़ाद हो गई। फलस्वरूप उसे सुंदर और सुखद जीवन का पुरस्कार मिला।

आप भी अपना जीवन बदल सकते हैं! आपमें अपनी प्रिय चीज़ों के बारे में सोचने और बोलने की अपार क्षमता है, इसलिए आपमें जीवन की हर अच्छी चीज़ को आकर्षित करने की भी अपार क्षमता है! बहरहाल, आपके पास जो शक्ति है, वह अपनी प्रिय चीज़ों के बारे में सकारात्मक विचार और शब्द देने तक ही सीमित नहीं है। आपकी शक्ति इससे भी ज़्यादा बड़ी है, क्योंकि आकर्षण का नियम आपके विचारों और भावनाओं पर प्रतिक्रिया कर रहा है। प्रेम की शक्ति का दोहन करने के लिए आपको इसे प्रबलता से महसूस भी करना होगा!

“प्रेम नियम की परिपूर्णता है।”

सेंट पॉल (लगभग 5–67)
ईसाई धर्मगुरु, रोमन्स 13:10 में

शक्ति के बिंदु

- प्रेम कमज़ोर, नाज़ुक या कोमल नहीं होता! प्रेम तो जीवन की सकारात्मक शक्ति है! प्रेम ही हर सकारात्मक और अच्छी चीज़ की बुनियादी वजह है।

- आपके मन में जो भी बनने, करने या पाने की प्रबल इच्छा है, वह प्रेम की वजह से ही उत्पन्न होती है।

- प्रेम की सकारात्मक शक्ति किसी भी अच्छी चीज़ का सृजन कर सकती है, अच्छी चीज़ों को बढ़ा सकती है और आपके जीवन की किसी भी बुरी चीज़ को बदल सकती है।

- आप जीवन में हर दिन – हर पल – यह विकल्प चुनते हैं कि इस सकारात्मक शक्ति से प्रेम करें या नहीं, इसका दोहन करें या नहीं।

- आकर्षण का नियम ही प्रेम का नियम है और यह नियम आपके जीवन में भी सक्रिय है।

- आप जीवन में जो देते हैं, वही जीवन में आपको मिलता है। अगर आप सकारात्मकता देते हैं, तो बदले में आपको सकारात्मक चीज़ें मिलती हैं। अगर आप नकारात्मकता देते हैं, तो बदले में आपको नकारात्मक चीज़ें मिलती हैं।

- जीवन में कुछ भी संयोगवश नहीं होता। आप जो देते हैं, उसी के आधार पर आपको जीवन में हर चीज़ मिलती है।

- आपकी भावनाएँ और विचार अच्छे हों या बुरे, वे उतनी ही सटीकता से अपने आप आपकी ओर वापस लौटेंगे, जैसे पहाड़ी इलाक़े में शब्दों की गूँज लौटती है।

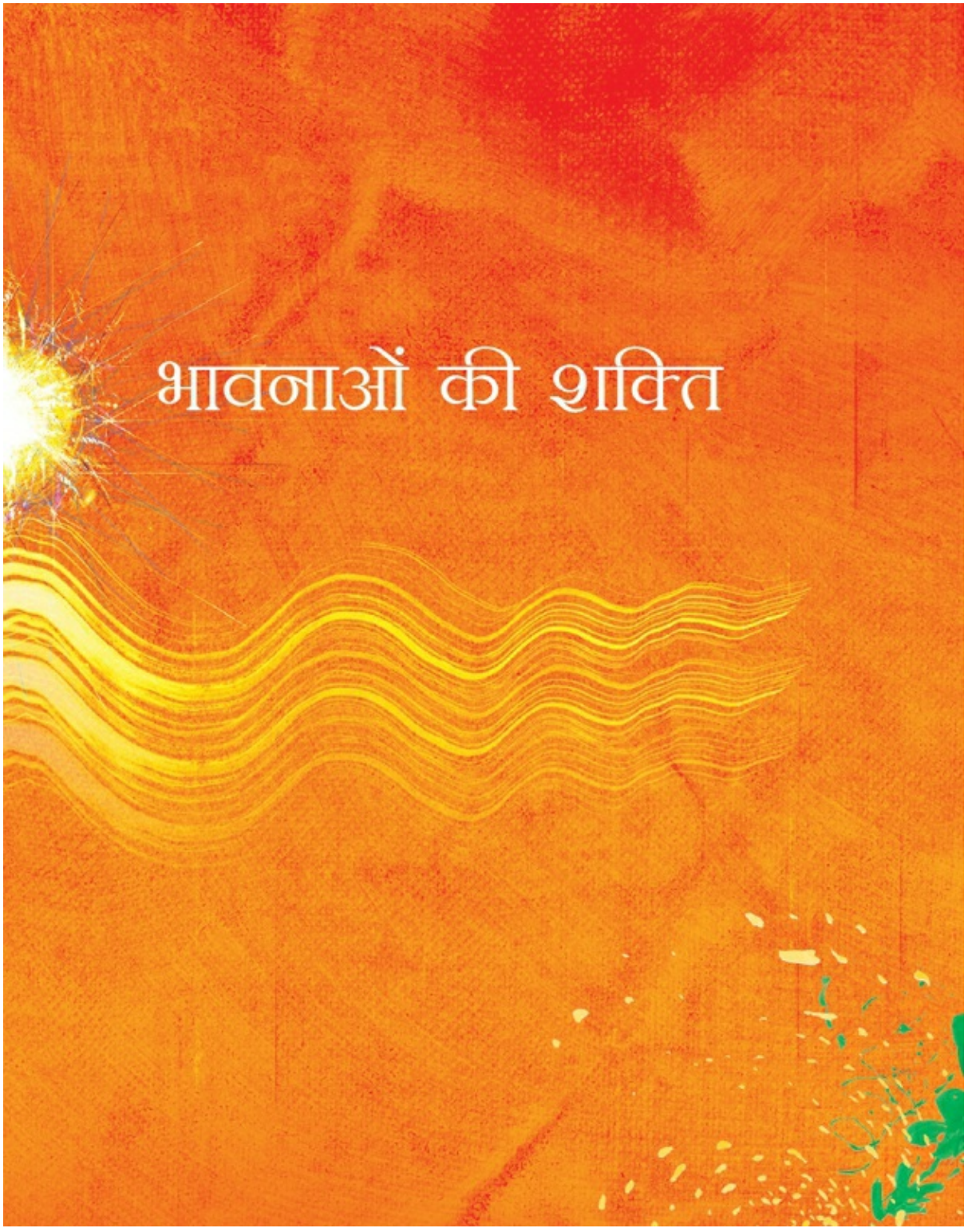
- जिन लोगों का जीवन बेहतरीन होता है, वे अप्रिय चीज़ों के बजाय अपनी प्रिय चीज़ों के बारे में ज़्यादा सोचते और बोलते हैं!

- दिन भर की अच्छी घटनाओं और व्यवहार के बारे में बातचीत करें। अपनी प्रिय और मनचाही चीज़ों के बारे में बातचीत करें। और इस तरह अपनी प्रिय चीज़ों को अपने जीवन में ले आएँ।

- आपमें अपनी प्रिय चीज़ों के बारे में सोचने और बोलने की अपार क्षमता है, इसलिए आपमें जीवन की हर अच्छी चीज़ को आकर्षित करने की भी अपार क्षमता है!

- प्रेम करें, क्योंकि जब आप प्रेम करते हैं, तो आप सृष्टि की सबसे प्रबल और

महानतम शक्ति का इस्तेमाल कर रहे हैं।


भावनाओं की शक्ति

“भावना ही वास्तविक रहस्य है।”

नेविल गॉडर्ड (1905–1972)
नव विचारवादी लेखक

आप भावनात्मक जीव हैं

जिस पल से आप पैदा हुए हैं, उसी पल से आपके मन में कोई न कोई भावना हमेशा रही है। हर इंसान के साथ यही होता है। नींद में आपके चेतन विचार तो थम जाते हैं, लेकिन महसूस करना कभी ख़त्म नहीं हो सकता, क्योंकि जीवित रहना जीवन को महसूस करना ही है। आप अपने मूल केंद्र में भावनात्मक “जीव” हैं, इसलिए यह कोई संयोग नहीं है कि आपके मानव शरीर के हर अंग को इस तरह बनाया गया है, ताकि आप जीवन को पूरी तरह महसूस कर सकें!

आपके पास जीवन की हर चीज़ को महसूस करने के लिए देखने, सुनने, स्वाद लेने, गंध लेने और स्पर्श करने की इंद्रियाँ हैं। ये “एहसास” की इंद्रियाँ हैं, क्योंकि इन्हीं के माध्यम से आप देखते हैं, सुनते हैं, स्वाद लेते हैं, गंध लेते हैं और स्पर्श करते हैं। आपके पूरे शरीर पर त्वचा की एक पतली परत है। इसके माध्यम से भी आप हर चीज़ महसूस कर सकते हैं।

आप इस पल में कैसा महसूस करते हैं, वह किसी भी अन्य चीज़ से ज़्यादा महत्वपूर्ण है, क्योंकि वर्तमान के इस पल की भावनाओं से ही आपके जीवन का निर्माण हो रहा है।

आपकी भावनाएँ ईंधन हैं

भावनाओं के बिना केवल विचारों और शब्दों से आप अपना जीवन नहीं बदल सकते। उनमें इतनी शक्ति ही नहीं होती। देखिए, दिन भर में आपके मन में बहुत से विचार आते हैं। उनमें से अधिकांश निरर्थक और निष्फल होते हैं, क्योंकि उनकी वजह से आपके भीतर कोई प्रबल भावना उत्पन्न नहीं होती। इसीलिए यह कहा गया है कि आपकी भावना ही सबसे महत्वपूर्ण चीज़ है!

कल्पना करें कि आपके विचार तथा शब्द रॉकेट यान हैं... और आपकी भावनाएँ ईंधन। रॉकेट यान एक स्थिर वाहन है, जो ईंधन के बिना नहीं चल सकता, क्योंकि ईंधन की शक्ति से ही रॉकेट यान ऊपर उठता है। यही आपके विचारों और शब्दों के साथ होता है। आपके विचार और शब्द वे वाहन हैं, जो भावनाओं के बिना कुछ नहीं कर सकते, क्योंकि आपकी भावनाओं से ही उन्हें शक्ति मिलती है!

यदि आप सोचते हैं, “मैं अपने बॉस को नहीं झेल सकता!” तो यह विचार बॉस के

प्रति प्रबल नकारात्मक भावना व्यक्त कर रहा है और आप वह नकारात्मक भावना दे रहे हैं। फलस्वरूप बॉस के साथ आपके संबंध ख़राब ही रहेंगे।

दूसरी ओर, अगर आप सोचते हैं, "ऑफ़िस के मेरे साथी बेहतरीन हैं" तो इन शब्दों से सहकर्मियों के बारे में सकारात्मक भावना व्यक्त होती है। इस सकारात्मक भावना का परिणाम यह होगा कि सहकर्मियों के साथ आपके संबंध बेहतर बनेंगे।

> "विचार को बल देने और साकार करने के लिए भावनाओं की मदद लेना अनिवार्य है।"
>
> चार्ल्स हानेल (1866–1949)
> नव विचारवादी लेखक

अच्छी और बुरी भावनाएँ

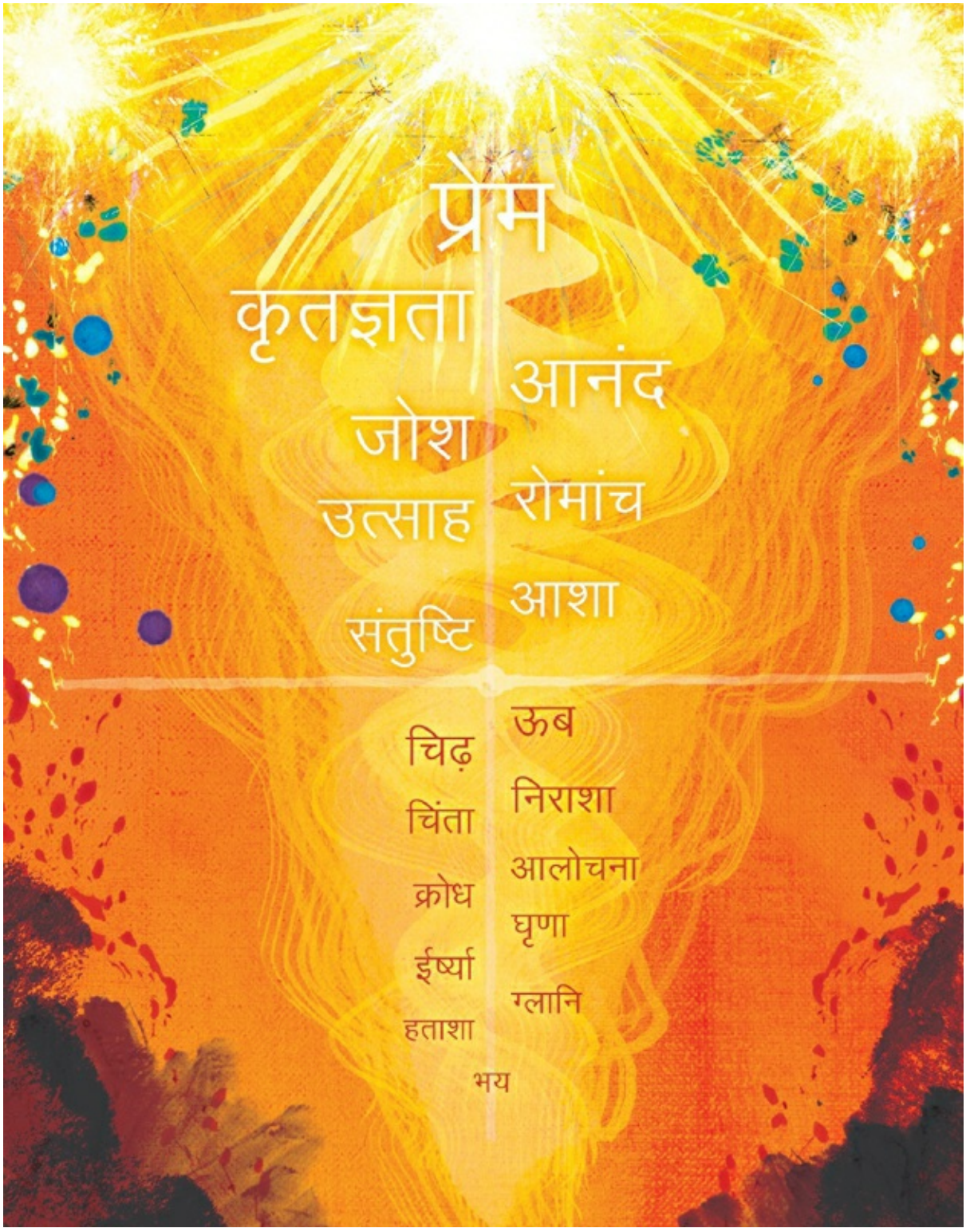
जीवन में बाक़ी हर चीज़ की तरह ही आपकी भावनाएँ भी सकारात्मक या नकारात्मक हो सकती हैं। आपमें अच्छी या बुरी भावनाएँ होती हैं। सभी अच्छी भावनाएँ प्रेम से उत्पन्न होती हैं! सभी बुरी भावनाएँ प्रेम के अभाव से उत्पन्न होती हैं। आप जितना बेहतर या ख़ुश महसूस करते हैं, उतना ही ज़्यादा प्रेम देते हैं। और आप जितना ज़्यादा प्रेम देते हैं, बदले में आपको उतना ही ज़्यादा प्रेम मिलता है।

आप जितना बुरा या निराश महसूस करते हैं, उतनी ही ज़्यादा नकारात्मकता देते हैं। और आप जितनी ज़्यादा नकारात्मकता देते हैं, जीवन में आपको उतनी ही ज़्यादा नकारात्मकता वापस मिलती है। नकारात्मक भावनाओं से आपको बुरा एहसास इसलिए होता है, क्योंकि प्रेम जीवन की सकारात्मक शक्ति है और नकारात्मक भावनाओं में प्रेम का अंश नहीं होता!

आप जितना बेहतर महसूस करते हैं, जीवन उतना ही बेहतर बनता जाता है।

आप जितना बुरा महसूस करते हैं, जीवन उतना ही बुरा होता जाता है – जब तक कि आप अपनी भावनाओं या एहसास को बदल न लें।

जब आप अच्छा महसूस करते हैं, तो आपके विचार अपने आप अच्छे हो जाते हैं। अच्छी भावना और नकारात्मक विचार को एक साथ रखना संभव नहीं है! इसी तरह बुरा महसूस करते समय अच्छे विचार रखना भी असंभव है।


प्रेम
कृतज्ञता
आनंद
जोश
उत्साह
रोमांच
आशा
संतुष्टि
ऊब
चिढ़
निराशा
चिंता
आलोचना
क्रोध
घृणा
ईर्ष्या
ग्लानि
हताशा
भय

आपका एहसास इस बात का सटीक पैमाना और प्रतिबिंब है कि आप उस पल क्या दे रहे हैं। जब आप अच्छा महसूस करते हैं, तो आपको किसी चीज़ की चिंता करने की ज़रूरत नहीं है, क्योंकि आपके विचार, शब्द और कार्य अच्छे होंगे। सिर्फ़ अच्छा एहसास होने पर ही आप प्रेम दे सकते हैं और इस बात की पक्की गारंटी है कि वह प्रेम आपकी ओर अवश्य लौटेगा!

अच्छे का मतलब अच्छा होता है

ज़्यादातर लोगों को यह तो पता है कि अच्छा या बुरा महसूस होने पर कैसा लगता है, लेकिन उन्हें यह पता नहीं होता कि उनके मन में ज़्यादातर समय नकारात्मक भावनाएँ रहती हैं। लोग सोचते हैं कि बुरे एहसास का मतलब है बहुत नकारात्मकता महसूस करना, जैसे दुख, निराशा, क्रोध या डर। हालाँकि बुरे एहसास में ये सारी भावनाएँ शामिल हैं, लेकिन नकारात्मक भावनाओं की कई श्रेणियाँ होती हैं।

यदि आप ज़्यादातर समय "ठीक" महसूस करते हैं, तो आप इस "ठीक" एहसास को ही सकारात्मक भावना मान सकते हैं, क्योंकि इसमें आपको कोई बुरा एहसास नहीं होता। यदि आप पहले बुरा महसूस कर रहे थे और अब ठीक महसूस करने लगे हैं, तो स्थिति यक़ीनन पहले से बेहतर है। लेकिन अधिकांश समय ठीक महसूस करना एक नकारात्मक भावना है। ठीक महसूस करना और अच्छा महसूस करना दो अलग-अलग बातें हैं। अच्छा महसूस करने का मतलब है सचमुच अच्छा एहसास होना! अच्छी भावनाओं का मतलब यह है कि आप प्रसन्न, सुखी, रोमांचित, उत्साही या जोशीले हैं। यदि आप ठीक, औसत या सामान्य महसूस कर रहे हैं, तो आपका जीवन भी ठीक, औसत या सामान्य ही रहेगा! यह अच्छा जीवन नहीं है। अच्छी भावनाओं का मतलब यह है कि आप सचमुच अच्छा महसूस करते हैं... और सचमुच अच्छा महसूस करने से ही जीवन बेहतरीन बन सकता है!

> "प्रेम का पैमाना बग़ैर पैमाने के प्रेम देना है।"
>
> सेंट बरनार्ड ऑफ़ क्लेयरवॉ (1090–1153)
>
> ईसाई संन्यासी और रहस्यवादी

जब आप ख़ुश महसूस करते हैं, तो आप ख़ुशी दे रहे होते हैं। परिणाम यह होगा कि आप जहाँ भी जाएँगे, आपको सुखद अनुभव, सुखद स्थितियाँ और सुखद लोग मिलेंगे। आपको रेडियो पर प्रिय गीत बजने के छोटे अनुभव से लेकर वेतनवृद्धि तक के बड़े अनुभव होंगे। मतलब यह कि आप जीवन में जिन भी सुखद परिस्थितियों का अनुभव करते हैं, वे सभी आपकी ख़ुशी की भावनाओं पर आकर्षण के नियम की प्रतिक्रिया के कारण ही आपके जीवन में आती हैं। जब आप चिड़चिड़े होते हैं, तो आप नकारात्मक भावना देते हैं। फलस्वरूप आप चाहे जहाँ चले जाएँ, आपको हर जगह चिढ़ाने वाले अनुभव, परिस्थितियाँ और लोग ही मिलेंगे। मच्छर भनभनाने की छोटी चिढ़ से लेकर

कार ख़राब होने तक की बड़ी चिढ़ – ये सारे अनुभव आपकी चिढ़ पर आकर्षण के नियम की प्रतिक्रिया के कारण ही आपके जीवन में आते हैं।

जब भी आपके मन में अच्छी भावना आती है, तो आप प्रेम की शक्ति से जुड़ जाते हैं, क्योंकि प्रेम ही समस्त अच्छी भावनाओं का स्रोत है। प्रेम से ही उत्साह, रोमांच और जोश की भावनाएँ उत्पन्न होती हैं। जब आप ऐसी भावनाएँ निरंतर महसूस करते हैं, तो आपको उत्साहपूर्ण, रोमांचक और जोशीली चीज़ों से भरपूर जीवन मिल जाता है।

आप अच्छी भावना को प्रबल बनाकर इसकी शक्ति का पूरा-पूरा दोहन कर सकते हैं। किसी भावना को प्रबल बनाने के लिए इसके नियंत्रण की बागडोर अपने हाथों में थाम लें और जान-बूझकर इस भावना को उभारें, ताकि आपको ज़्यादा से ज़्यादा अच्छा एहसास हो। उत्साह बढ़ाने के लिए उत्साह की भावना में आनंद के गोते लगाएँ; इसे गहराई से महसूस करके इसका पूरा दोहन करें! जब आप जोश या रोमांच महसूस करें, तो इन भावनाओं में आनंद की डुबकियाँ लगाएँ और इन्हें दिल की गहराई में महसूस करके शक्तिशाली बना लें। आप अपनी अच्छी भावनाओं को जितना ज़्यादा बढ़ाते हैं, उतना ही ज़्यादा प्रेम देते हैं। फलस्वरूप आपको जीवन में बेहतरीन और अद्‌भुत परिणाम मिलेंगे, जो भव्य से कम नहीं होंगे।

किसी अच्छी भावना को बढ़ाने का एक उपाय यह है कि आप उन सभी चीज़ों के बारे में सोचें, जिनसे आप प्रेम करते हैं। इस पुस्तक को लिखने बैठने से पहले मैं हर दिन कई मिनट, कई बार तो इससे भी ज़्यादा, तक अपनी अच्छी भावनाओं को बढ़ाती थी। इन्हें बढ़ाने के लिए मैंने उन सभी चीज़ों के बारे में सोचा, जिनसे मैं प्रेम करती हूँ। मैं एक-एक करके अपनी प्रिय चीज़ों की गिनती लगाती थी : मेरे परिवार के सदस्य, मित्र, घर, बाग़ के फूल, मौसम, रंग, स्थितियाँ, घटनाएँ और सप्ताह, महीने या वर्ष में हुई प्रिय या मनचाही चीज़ें। मैं अपने दिमाग़ में अपनी हर प्रिय चीज़ की सूची तब तक बनाती थी, जब तक कि मुझे अद्‌भुत एहसास नहीं होने लगता था। फिर मैं लिखने बैठ जाती थी। यह अच्छी भावनाओं को बढ़ाने का बड़ा ही सरल उपाय है और आप इसे कहीं भी, किसी भी समय कर सकते हैं।

आपकी भावनाएँ दर्शाती हैं कि आप क्या दे रहे हैं

आप इसी समय यह जान सकते हैं कि आप जीवन के किन प्रमुख क्षेत्रों में अच्छी भावनाएँ दे रहे हैं और किनमें बुरी। आप अपने जीवन के किसी क्षेत्र – धन, स्वास्थ्य, नौकरी, संबंधों – के बारे में कैसा महसूस करते हैं, वही इस बात का सटीक प्रतिबिंब है कि आप उस क्षेत्र में कैसी भावनाएँ दे रहे हैं।

धन के क्षेत्र में आपकी भावनाएँ यह बताती हैं कि आप धन के बारे में क्या दे रहे हैं। अगर पर्याप्त पैसे न होने के कारण आप धन के बारे में सोचते समय बुरा महसूस करते हैं,

तो आपको आर्थिक क्षेत्र में नकारात्मक परिस्थितियाँ और अनुभव ही मिलेंगे – क्योंकि आप नकारात्मक भावनाएँ दे रहे हैं।

जब आप अपनी नौकरी के बारे में सोचते हैं, तो आपकी भावनाएँ आपको बता देंगी कि आप उसके बारे में क्या दे रहे हैं। यदि आप अपनी नौकरी के बारे में अच्छा महसूस करते हैं, तो आपको नौकरी में सकारात्मक परिस्थितियाँ और अनुभव मिलेंगे – क्योंकि आप सकारात्मक भावनाएँ दे रहे हैं। जब आप अपने परिवार, स्वास्थ्य या किसी अन्य महत्वपूर्ण विषय के बारे में सोचते हैं, तो आपकी भावनाएँ आपको तुरंत बता देती हैं कि आप क्या दे रहे हैं।

> “अपनी मनोदशाओं और भावनाओं के मामले में सतर्क रहें, क्योंकि आपकी भावनाओं और आपके आस-पास के संसार के बीच अटूट संबंध होता है।”
>
> नेविल गॉडर्ड (1905–1972)
> नव विचारवादी लेखक

जीवन अपनी ओर से आपके साथ कुछ नहीं करता है; यह तो आपके विचारों और भावनाओं पर प्रतिक्रिया भर करता है। जीवन की हर चीज़ को आपने ख़ुद आमंत्रित किया है! आपने ही अपने जीवन के हर पहलू का आह्वान किया है। आप अपने जीवन के रचयिता हैं। आप अपनी जीवन गाथा के लेखक हैं। आप अपने जीवन की फ़िल्म के निर्देशक हैं। आप ही तय करते हैं कि आपका जीवन कैसा बनेगा – और यह आपकी भावनाओं से तय होता है।

आपके द्वारा महसूस की जाने वाली अच्छी भावनाओं के स्तर अनंत हैं, इसलिए आप जीवन में कितनी ऊँचाई पर पहुँच सकते हैं, उसका भी कोई अंत नहीं है। बुरी भावनाओं के भी कई स्तर होते हैं, जो क्रमश: अधिक नकारात्मक होते जाते हैं, लेकिन बुरी भावनाओं की एक तलहटी भी होती है, जहाँ आपकी सहनशक्ति जवाब दे जाती है। इस सीमा पर पहुँचने के बाद आप दोबारा अच्छी भावनाओं को चुनने के लिए मजबूर हो जाते हैं।

यह कोई संयोग नहीं है कि अच्छी भावनाएँ होने पर आपको अच्छा लगता है और बुरी भावनाएँ होने पर बुरा लगता है। प्रेम जीवन की सबसे प्रबल शक्ति है। यह अच्छी भावनाओं के माध्यम से आपको आवाज़ देता है और आकर्षित करता है, ताकि आप वैसा ही जीवन जी सकें, जैसा आपको जीना चाहिए। प्रेम आपकी बुरी भावनाओं के माध्यम से आपको चेतावनी देता है, क्योंकि उनसे आपको यह पता चल जाता है कि आप जीवन की सकारात्मक शक्ति से दूर हो गए हैं!

हर चीज़ का संबंध आपके एहसास से है

जीवन की हर चीज़ का संबंध आपके एहसास से है। आप अपने जीवन का हर निर्णय अपनी भावनाओं, अपने एहसास के आधार पर लेते हैं। आपकी भावनाएँ ही आपके जीवन की एकमात्र प्रेरक शक्ति हैं!

आप अपने जीवन में जो भी चाहते हैं, इसलिए चाहते हैं, क्योंकि आप उससे प्रेम करते हैं और उससे आपको अच्छा एहसास होगा। आप अपने जीवन में जो नहीं चाहते हैं, इसलिए नहीं चाहते हैं, क्योंकि आप उससे प्रेम नहीं करते हैं और उससे आपको बुरा एहसास होगा।

आप स्वास्थ्य इसलिए चाहते हैं, क्योंकि स्वस्थ रहने पर अच्छा महसूस होता है और बीमार होने पर बुरा महसूस होता है। आप धन इसलिए चाहते हैं, क्योंकि अपनी प्रिय चीज़ें ख़रीदने और करने में अच्छा महसूस होता है और ऐसा न कर पाने पर बुरा महसूस होता है। आप मधुर संबंध इसलिए चाहते हैं, क्योंकि उनसे आपको अच्छा एहसास होता है, जबकि कटु संबंधों से बुरा एहसास होता है। आप ख़ुशी इसलिए चाहते हैं, क्योंकि ख़ुशी मिलने पर आपको अच्छा एहसास होता है, जबकि दुख मिलने पर बुरा एहसास होता है।

आप चाहे जिन चीज़ों को चाहते हों, उन सभी को पाने की प्रेरणा आपको इस बात से मिलती है कि उनके मिलने के बाद आपको सुखद एहसास होगा! और आपकी मनचाही अच्छी चीज़ें आपको मिलती कैसे हैं? अच्छी भावनाओं से! धन आपको चाहता है। स्वास्थ्य आपको चाहता है। ख़ुशी आपको चाहती है। आप जिन चीज़ों से प्रेम करते हैं, वे सब आपको चाहती हैं! वे आपके जीवन में आने के लिए बेताब हैं। लेकिन उन्हें आमंत्रित करने के लिए आपको अच्छी भावनाएँ देनी होंगी। यदि आप अपने जीवन की परिस्थितियों को बदलना चाहते हैं, तो इसके लिए आपको संघर्ष करना या जूझना नहीं है। आपको तो बस अच्छी भावनाएँ रखकर प्रेम देना है। इसके बाद आपकी मनचाही चीज़ अपने आप सामने आ जाएगी!

आपकी अच्छी भावनाएँ प्रेम की शक्ति का दोहन करती हैं – जिसकी बदौलत ही आपके जीवन में हर अच्छी चीज़ आती है। आपकी अच्छी भावनाएँ आपको बता देती हैं कि यही मनचाही चीज़ें पाने का तरीक़ा है। आपकी अच्छी भावनाएँ आपको बता देती हैं कि अगर आप अच्छा महसूस करते हैं, तो आपका जीवन भी अच्छा होगा! लेकिन आपको अच्छी भावनाएँ पहले देनी होंगी!

यदि आप जीवन भर ख़ुद से यह कहते रहते हैं, “मैं तब ख़ुश होऊँगा, जब मेरे पास बेहतर मकान होगा,” “मैं तब ख़ुश होऊँगा, जब मुझे नौकरी या प्रमोशन मिलेगा,” “मैं तब ख़ुश होऊँगा, जब बच्चों की कॉलेज की पढ़ाई पूरी हो जाएगी,” “मैं तब ख़ुश होऊँगा, जब हमारे पास ज़्यादा पैसा होगा,” “मैं तब ख़ुश होऊँगा, जब मैं सैर कर पाऊँगा,” या “मैं तब ख़ुश होऊँगा, जब मेरा व्यवसाय सफल हो जाएगा,” तो आपको ये चीज़ें कभी नहीं मिल पाएँगी, क्योंकि आपके विचार प्रेम की कार्यविधि की अवहेलना कर रहे हैं। वे आकर्षण के नियम की अवहेलना कर रहे हैं।

सुखद चीज़ें पाने के लिए आपको पहले ख़ुश होना होगा, पहले ख़ुशी देनी होगी! इसके विपरीत काम करके सफल होना संभव नहीं है। आप जीवन में जो भी पाना चाहते हैं, उसे आपको पहले देना होगा! आप अपनी भावनाओं के सूत्रधार हैं, आप अपने प्रेम के सूत्रधार हैं और आप जो भी देंगे, प्रेम की शक्ति उसे कई गुना बढ़ाकर आपको लौटा देगी।

शक्ति के बिंदु

- आप इस पल में कैसा महसूस करते हैं, वह किसी भी अन्य चीज़ से ज़्यादा महत्वपूर्ण है, क्योंकि वर्तमान के इस पल की भावनाओं से ही आपके जीवन का निर्माण हो रहा है।

- आपकी भावनाएँ ही आपके विचारों और शब्दों को शक्ति देती हैं। इसलिए आपकी भावना ही सबसे महत्वपूर्ण चीज़ है!

- सभी अच्छी भावनाएँ प्रेम से उत्पन्न होती हैं! सभी बुरी भावनाएँ प्रेम के अभाव से उत्पन्न होती हैं।

- जब भी आपके मन में अच्छी भावना आती हैं, तो आप प्रेम की शक्ति से जुड़ जाते है, क्योंकि प्रेम ही समस्त अच्छी भावनाओं का स्रोत है।

- अपनी अच्छी भावनाओं को बढ़ाने के लिए अपनी प्रिय चीज़ों के बारे में सोचें। बिना रुके एक-एक करके अपनी प्रिय चीज़ों की सूची दिमाग़ में तब तक बनाते रहें, जब तक कि आपको अद्‌भुत एहसास न होने लगे।

- आप अपने जीवन के किसी क्षेत्र के बारे में कैसा महसूस करते हैं, वही इस बात का सटीक प्रतिबिंब है कि आप उस क्षेत्र में कैसी भावनाएँ दे रहे हैं।

- जीवन अपनी ओर से आपके साथ कुछ नहीं करता है; यह तो आपके विचारों और भावनाओं पर प्रतिक्रिया भर करता है। आपने ही अपने जीवन के हर पहलू का आह्‌वान किया है और आप जो देते हैं, उसी के द्वारा जीवन की हर चीज़ को आमंत्रित करते हैं।

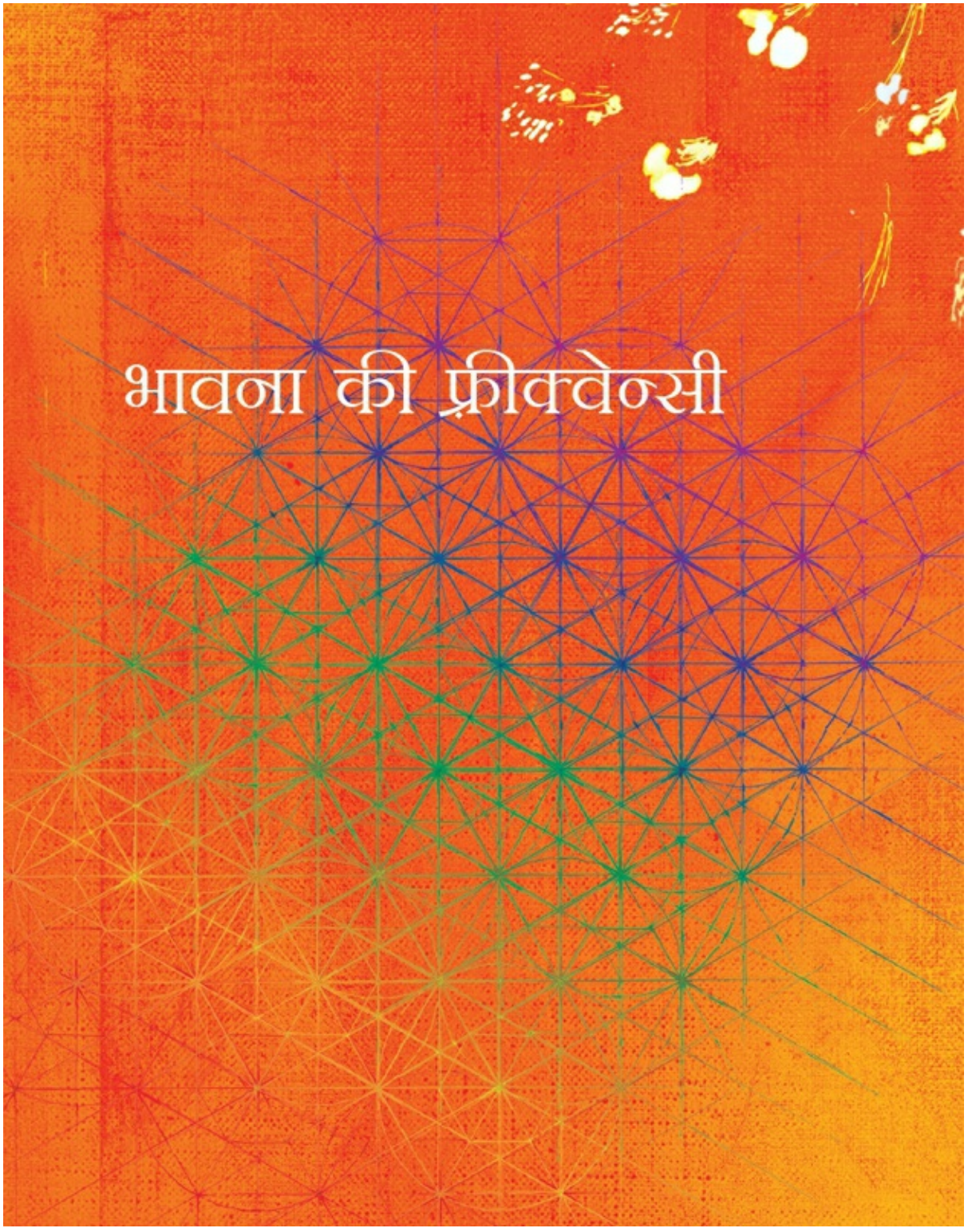
- आपके द्वारा महसूस की जाने वाली अच्छी भावनाओं के स्तर अनंत हैं, इसलिए आप जीवन में कितनी ऊँचाई पर पहुँच सकते हैं, उसका भी कोई अंत नहीं है।

- आप जिन चीज़ों से प्रेम करते हैं, वे सब आपको चाहती हैं! धन आपको चाहता है। स्वास्थ्य आपको चाहता है। ख़ुशी आपको चाहती है।

- यदि आप अपने जीवन की परिस्थितियों को बदलना चाहते हैं, तो इसके लिए आपको संघर्ष करना या जूझना नहीं है। आपको तो बस अच्छी भावनाएँ रखकर प्रेम देना है। इसके बाद आपकी मनचाही चीज़ अपने आप सामने आ जाएगी!

- आपको अच्छी भावनाएँ पहले देनी होंगी! सुखद चीज़ें पाने के लिए आपको पहले ख़ुश होना होगा, पहले ख़ुशी देनी होगी! आप जीवन में जो भी पाना चाहते हैं, उसे

आपको पहले देना होगा!


भावना की फ़्रीक्वेन्सी

यदि आप इसे महसूस कर सकते हैं, तो इसे प्राप्त भी कर सकते हैं

सृष्टि की हर चीज़ चुंबकीय है और हर चीज़ की एक चुंबकीय फ़्रीक्वेन्सी (आवृत्ति) होती है। आपकी हर भावना और विचार की भी एक चुंबकीय फ़्रीक्वेन्सी होती है। अच्छी भावनाओं का मतलब यह है कि आप सकारात्मक फ़्रीक्वेन्सी पर हैं। बुरी भावनाओं का मतलब यह है कि आप नकारात्मक फ़्रीक्वेन्सी पर हैं। आपकी भावनाएँ कैसी हैं – अच्छी या बुरी – इसी से आपकी फ़्रीक्वेन्सी तय होती है। और किसी चुंबक की तरह आप उसी फ़्रीक्वेन्सी पर मौजूद लोगों, घटनाओं और परिस्थितियों को अपनी ओर आकर्षित करते हैं!

अगर आप उत्साहित महसूस कर रहे हैं, तो आपके उत्साह की फ़्रीक्वेन्सी उत्साही लोगों, स्थितियों और घटनाओं को आपकी ओर आकर्षित करेगी। अगर आप डर रहे हैं, तो आपके डर की फ़्रीक्वेन्सी डर से भरे लोगों, स्थितियों और घटनाओं को आपकी ओर आकर्षित करेगी। आप किस फ़्रीक्वेन्सी पर हैं, इसे लेकर आपको कभी कोई शंका नहीं हो सकती, क्योंकि आपकी फ़्रीक्वेन्सी हमेशा वही होती है, जो आप महसूस कर रहे हैं! अपनी भावनाओं या एहसास को बदलकर आप किसी भी समय अपनी फ़्रीक्वेन्सी बदल सकते हैं। चूँकि अब आप एक नई फ़्रीक्वेन्सी पर पहुँच चुके हैं, इसलिए आपके चारों ओर की हर चीज़ बदल जाएगी।

आपके जीवन की किसी भी परिस्थिति का अच्छा या बुरा कोई भी परिणाम हो सकता है। कोई भी परिणाम इसलिए हो सकता है, क्योंकि उस परिस्थिति के बारे में आप अच्छी या बुरी कोई भी भावना रख सकते हैं!

कोई संबंध सुखद, आनंददायक, रोमांचक, संतुष्टिदायक और सकारात्मक भावना की फ़्रीक्वेन्सी पर हो सकता है। दूसरी ओर, कोई संबंध नीरस, कुंठाजनक, चिंताजनक, द्वेषपूर्ण, हताशाजनक और नकारात्मक भावना की फ़्रीक्वेन्सी पर भी हो सकता है। उस संबंध का कोई भी परिणाम हो सकता है! और आप जैसा महसूस करते हैं, उसी से यह तय होता है कि उस संबंध में क्या घटित होगा। आप उस संबंध के बारे में जो भी भावना दे रहे हैं, वही आपको उस संबंध में वापस मिलेगी। यदि आप संबंध के बारे में अधिकांश समय ख़ुश महसूस कर रहे हैं, तो ख़ुशी की फ़्रीक्वेन्सी पर होने के कारण आपको उस संबंध से ख़ुशी मिलेगी।

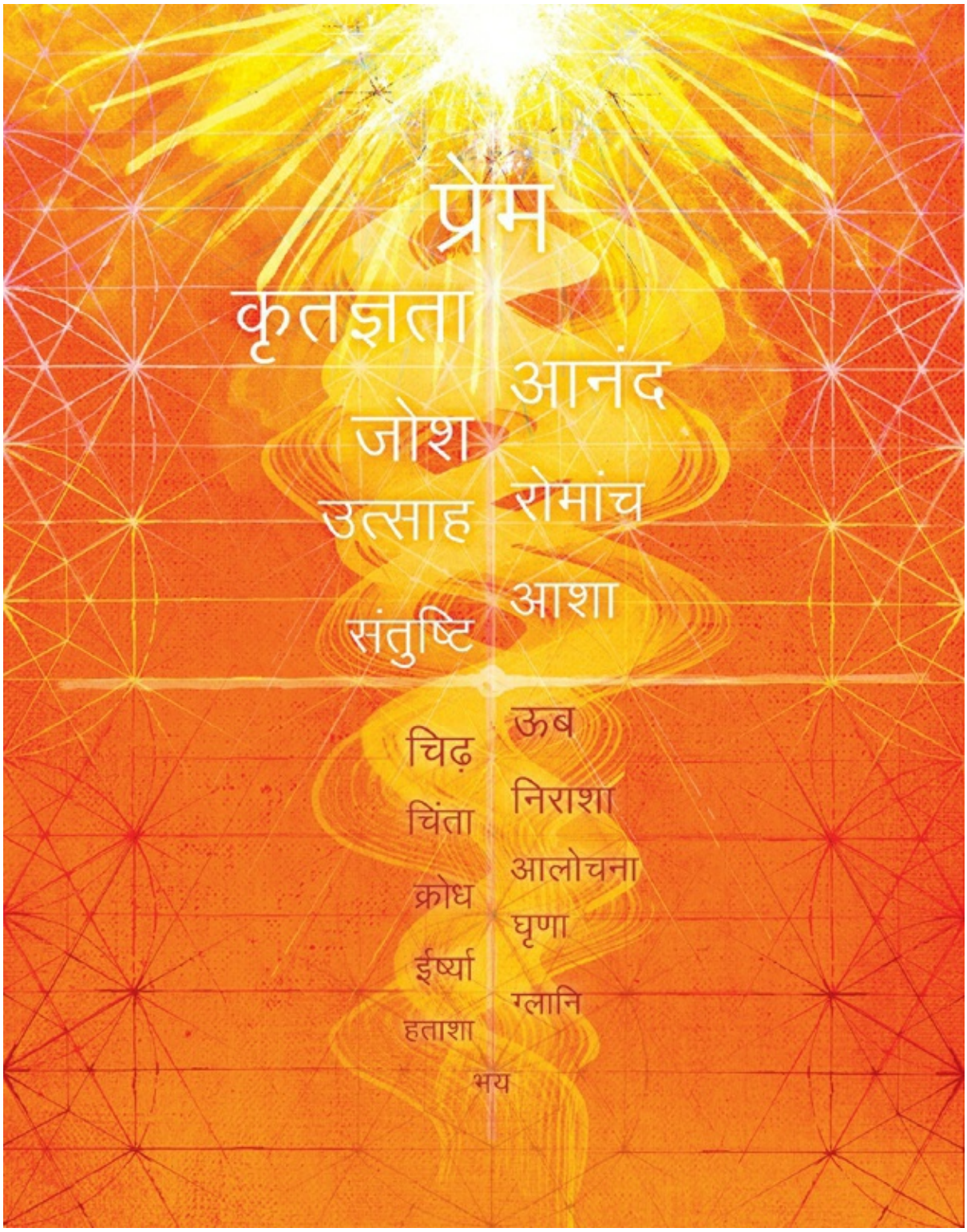
“भावना बदलने से भाग्य बदल जाता है।”

नेविल गॉडर्ड (1905–1972)
नव विचारवादी लेखक

भावनाओं की फ़्रीक्वेन्सीज़ की सूची पर एक नज़र डालने भर से ही आपको समझ

में आ जाएगा कि विषय चाहे जो हो, भावनाओं की कई अलग-अलग फ़्रीक्वेन्सीज़ होती हैं। और अपनी भावनाओं द्वारा ही आप हर बात के परिणाम को तय करते हैं!

आप धन-दौलत को लेकर रोमांचित, ख़ुश, सुखी, आशावान, चिंतित, भयभीत या निराश महसूस कर सकते हैं। आप अपने स्वास्थ्य के संदर्भ में प्रफुल्लित, जोशीले, सुखी, हताश या चिंतित महसूस कर सकते हैं।


प्रेम
कृतज्ञता
आनंद
जोश
उत्साह
रोमांच
आशा
संतुष्टि
ऊब
चिढ़
निराशा
चिंता
आलोचना
क्रोध
घृणा
ईर्ष्या
ग्लानि
हताशा
भय

ये सभी महसूस करने या एहसास की अलग-अलग फ़्रीक्वेन्सीज़ हैं और आप एहसास की जिस फ़्रीक्वेन्सी पर होते हैं, आपको उसी के अनुरूप परिणाम मिलते हैं।

मान लें, आप सैर-सपाटा करना चाहते हैं, लेकिन पैसे न होने के कारण इस बारे में निराश हैं। इसका मतलब है कि आप निराशा की फ़्रीक्वेन्सी पर हैं और आपको निराशाजनक परिस्थितियाँ ही मिलेंगी। यानी जब तक आप अपनी भावना या फ़्रीक्वेन्सी को बदल नहीं लेते, तब तक यात्रा नहीं कर पाएँगे। प्रेम की शक्ति की बदौलत यात्रा के लिए अनुकूल परिस्थिति किसी भी समय बन सकती है, लेकिन इसे पाने के लिए आपको किसी अच्छी भावना की फ़्रीक्वेन्सी का इस्तेमाल करना होगा।

जब आप किसी स्थिति के बारे में अपनी भावना बदल लेते हैं, तो आप एक अलग फ़्रीक्वेन्सी पर पहुँच जाते हैं और इसके बाद हालात को आपकी नई फ़्रीक्वेन्सी के अनुरूप बदलना ही पड़ेगा। अगर आपके जीवन में कोई नकारात्मक चीज़ हुई है, तो आप उसे बदल सकते हैं। इसके लिए कभी देर नहीं होती, क्योंकि आप अपने एहसास को, अपनी भावना को कभी भी बदल सकते हैं। अपनी प्रिय चीज़ पाने या किसी अनचाही चीज़ के बजाय अपनी मनचाही चीज़ पाने के लिए आपको सिर्फ़ अपने एहसास को बदलने की ज़रूरत होती है!

> “यदि आप ब्रह्मांड के रहस्य खोजना चाहते हैं, तो ऊर्जा, फ़्रीक्वेन्सी और कंपन के सदंर्भ में सोचें।”
>
> निकोला टेस्ला (1856–1943)
> रेडियो और ऑल्टरनेटिंग करंट के आविष्कारक

अपनी भावनाओं को स्वचलित न रहने दें

कई लोग भावनाओं की शक्ति से अनजान होते हैं, इसलिए वे अपने साथ होने वाली घटनाओं पर प्रतिक्रिया करते रहते हैं और उनकी भावनाएँ भी घटनाओं के अनुरूप ही होती हैं। ये लोग पूरी जागरूकता के साथ अपनी भावनाओं की लगाम नहीं थामते हैं, बल्कि उन्हें स्वचलित बना देते हैं। जब उनके साथ कोई अच्छी चीज़ होती है, तो वे अच्छा महसूस करते हैं। जब उनके साथ कोई बुरी चीज़ होती है, तो वे बुरा महसूस करते हैं। उन्हें यह एहसास ही नहीं होता कि उनकी भावनाओं के कारण ही उनके साथ सब कुछ होता है। जब किसी घटना पर प्रतिक्रिया करते समय उनके मन में नकारात्मक भावनाएँ आती हैं, तो ज़्यादा नकारात्मक भावनाएँ देने के कारण उन्हें और ज़्यादा नकारात्मक परिस्थितियाँ मिलती हैं। अपनी भावनाओं की वजह से वे एक दुष्चक्र में फँस जाते हैं। उनका जीवन उसी गोले के भीतर ही घूमता रहता है और वे किसी अच्छी जगह पर नहीं पहुँच पाते, क्योंकि वे यह बात जानते ही नहीं हैं कि अपना जीवन बदलने के लिए उन्हें पहले अपनी भावना या एहसास की फ़्रीक्वेन्सी को बदलना होगा!

> “आपके साथ जो होता है, वह मायने नहीं रखता; मायने तो यह रखता है कि आप उस पर कैसी प्रतिक्रिया करते है।”
>
> एपिक्टीटस (55–135)
> यूनानी दाशनिक

यदि आपके पास पर्याप्त धन नहीं है, तो ज़ाहिर है कि आप धन के बारे में अच्छा महसूस नहीं करते होंगे। लेकिन जब तक आप धन के बारे में अच्छा महसूस नहीं करेंगे, तब तक आपकी आर्थिक स्थिति कभी नहीं बदल सकती। यदि आप धन के बारे में नकारात्मक भावनाएँ देते हैं, तो इसका मतलब है कि आप धन के मामले में नकारात्मक फ़्रीक्वेन्सी पर हैं और आपको भारी-भरकम बिल, अप्रत्याशित ख़र्च या उपकरण ख़राब होने जैसी नकारात्मक परिस्थितियाँ ही मिलेंगी, जो आपका पूरा पैसा ख़र्च करवा देंगी। किसी भारी-भरकम बिल पर नकारात्मक प्रतिक्रिया करते समय आप धन के बारे में नकारात्मक भावनाएँ दे रहे होते हैं। इससे आपके जीवन में और भी ज़्यादा नकारात्मक परिस्थितियाँ आएँगी, जो आपका ज़्यादा पैसा ख़र्च करवाएँगी।

हर पल जीवन को बदलने का अवसर है, क्योंकि किसी भी पल आप अपने महसूस करने के तरीक़े को बदल सकते हैं। इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि आप पहले कैसा महसूस करते थे। इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि आपने पहले कौन-कौन सी ग़लतियाँ की थीं। जब आप अपने महसूस करने के तरीक़े को बदल लेते हैं, तो आप एक अलग फ़्रीक्वेन्सी पर पहुँच जाते हैं और आकर्षण का नियम इस पर तत्काल प्रतिक्रिया करता है! जैसे ही आप अपने महसूस करने के तरीक़े को बदलते हैं, आपका अतीत ग़ायब हो जाता है! जैसे ही आप अपने महसूस करने के तरीक़े को बदलते हैं, आपका जीवन पूरी तरह बदल जाता है।

> “अफ़सोस करने में एक पल भी न गँवाएँ, क्योंकि अतीत की ग़लतियों के बारे में गहरी भावना रखना ख़ुद को फिर से बीमार करना है।”
>
> नेविल गॉडर्ड (1905–1972)
> नव विचारवादी लेखक

शक्ति का दोहन न करने का कोई बहाना नहीं चलेगा

अगर आपके जीवन में हर प्रिय और मनचाही चीज़ नहीं है, तो इसका मतलब यह नहीं है कि आप अच्छे और प्रेमपूर्ण व्यक्ति नहीं हैं। प्रेम का चयन करके नकारात्मकता से उबरना हममें से हर एक के जीवन का लक्ष्य है। समस्या यह है कि ज़्यादातर लोग प्रेम तो करते हैं, लेकिन कभी-कभार ही करते हैं। अक्सर वे हर दिन सैकड़ों बार प्रेम करना छोड़ देते हैं और मन में नकारात्मक भावनाएँ ले आते हैं। वे इतने लंबे समय तक प्रेम नहीं करते कि प्रेम की शक्ति उनके जीवन में अच्छी चीज़ें ले आए। इस बारे में सोचें : एक पल आप

किसी प्रिय व्यक्ति से गले मिलकर प्रेम देते हैं, लेकिन फिर कुछ ही मिनट बाद आप प्रेम देना छोड़ देते हैं, क्योंकि आपकी कार की चाबी नहीं मिल रही है या ट्रैफ़िक ज़्यादा होने के कारण आपको देर हो गई या आपको कार पार्क करने की जगह नहीं मिल रही है। किसी सहकर्मी के साथ ठहाका लगाते समय आप प्रेम देते हैं, लेकिन कुछ ही समय बाद जब आपको स्थानीय रेस्तराँ में अपना मनचाहा पकवान नहीं मिलता, तो इस बात से निराश होकर आप प्रेम देना छोड़ देते हैं। जब आप वीकएंड का बेसब्री से इंतज़ार करते हैं, तब आप प्रेम देते हैं, लेकिन कुछ समय बाद जब आपको ख़र्च के भारी-भरकम बिल मिलते हैं, तो आप प्रेम देना छोड़ देते हैं। आप प्रेम देते हैं और आप प्रेम देना छोड़ते हैं, प्रेम देते हैं और प्रेम देना छोड़ते हैं, प्रेम देते हैं और प्रेम देना छोड़ते हैं; एक पल यह होता है, दूसरे पल वह होता है।

आप या तो प्रेम देकर उसकी शक्ति का दोहन कर रहे हैं या फिर ऐसा नहीं कर रहे हैं। आपने प्रेम क्यों नहीं किया, इस बारे में कोई बहाना बनाकर आप प्रेम की शक्ति का दोहन नहीं कर सकते। ऐसे बहाने बनाकर या इसे तर्कसंगत साबित करके आप दरअसल अपने जीवन में और ज़्यादा नकारात्मकता भर लेते हैं। जब आप इस बारे में बहाने बनाते हैं कि आपने प्रेम क्यों नहीं किया, तो आप फिर से वही नकारात्मकता महसूस करते हैं और उसे दोबारा प्रेषित करते हैं!

> “क्रोध क़ायम रखना दहकता अंगारा पकड़ने जैसा है; आप इसे किसी दूसरे पर फेंकने के लिए पकड़ते हैं, लेकिन जलते ख़ुद ही हैं।”
>
> गौतम बुद्ध (563–483 ई.पू.)
> बौद्ध धर्म के संस्थापक

अगर अपॉइंटमेंट में सामने वाले के देर से आने की वजह से आप चिढ़ जाते हैं और इसके लिए उसे दोष देते हैं, तो आप इस दोषारोपण का इस्तेमाल प्रेम न देने के बहाने के रूप में कर रहे हैं। लेकिन आकर्षण के नियम को तो केवल यही दिखता है कि आप क्या दे रहे हैं। इसलिए अगर आप दोष दे रहे हैं, तो आपको अपने जीवन में दोषपूर्ण परिस्थितियाँ ही मिलेंगी। ज़रूरी नहीं है कि यह दोषारोपण उसी व्यक्ति की ओर से वापस मिले, जिसे आपने दोष दिया था, लेकिन यह तय है कि आपको दोषपूर्ण परिस्थितियाँ अवश्य मिलेंगी। प्रेम की शक्ति के सामने कोई बहाना नहीं चलता। जो आप देते हैं, वही आपको मिलता है – आमीन!

छोटी-छोटी चीज़ें भी महत्वपूर्ण होती हैं

दोष देना, आलोचना करना, ग़लती खोजना और शिकायत करना – ये सभी नकारात्मक आदतें हैं और इनकी वजह से लोग बहुत परेशानियाँ झेलते हैं। जब आप कोई छोटी सी शिकायत करते हैं या किसी चीज़ की हल्की सी आलोचना करते हैं, तब भी आप नकारात्मकता दे रहे हैं। मौसम, ट्रैफ़िक, सरकार, जीवनसाथी, संतान, माता-पिता,

लंबी क़तारों, अर्थव्यवस्था, भोजन, अपने शरीर, अपने काम-धंधे, ग्राहक, व्यवसाय, महँगाई, शोरगुल या सेवा के बारे में शिकायत करना निरापद या हानिरहित लगता है। लेकिन आप नहीं जानते कि हानिरहित दिखने वाली इन छोटी-छोटी शिकायतों की वजह से आपके जीवन में कितनी सारी बुरी चीज़ें आ जाती हैं!

अपनी शब्दावली से भयंकर, भयानक, बेकार और वाहियात जैसे शब्द बाहर निकाल दें, क्योंकि इन शब्दों को कहते समय आप उनमें प्रबल भावना भर देते हैं। वे आपकी ओर अवश्य लौटेंगे, जिसका मतलब है कि आपका जीवन भी वैसा ही बन जाएगा! क्या आपको नहीं लगता कि ज़बर्दस्त,अद्‌भुत, शानदार, बेहतरीन और ज़ोरदार जैसे शब्दों का इस्तेमाल करना ज़्यादा अच्छा रहेगा?

आप जिसे भी प्रेम करते और चाहते हैं, उसे पा सकते हैं, लेकिन इसके लिए आपको प्रेम के सामंजस्य में रहना होगा। इसका मतलब है कि प्रेम न देने का कोई बहाना नहीं चलेगा। बहाने आपको हर मनचाही चीज़ पाने से रोकते हैं। वे आपके जीवन को अद्‌भुत बनने से रोकते हैं।

> “हम दूसरों के जीवन में जो भी भेजते हैं, वही हमारे जीवन में लौटकर आता है।”
>
> एडविन मार्कहम (1852–1940)
> कवि

मान लें, आपने स्टोर में किसी व्यक्ति की शिकायत की। इसके कुछ घंटों बाद ही आपका पड़ोसी आपको फ़ोन करके कहता है कि आपका कुत्ता भौंक रहा है। आपको इन दोनों घटनाओं में कोई संबंध नज़र नहीं आता। आप लंच पर किसी दोस्त के साथ बैठकर किसी साझे मित्र की बुराई करते हैं और ऑफ़िस लौटने पर आपको पता चलता है कि आपका महत्वपूर्ण ग्राहक ऑर्डर देने से इंकार कर रहा है... आपको इन दोनों घटनाओं में कोई संबंध नज़र नहीं आता। आप समाचार में देखी किसी नकारात्मक घटना के बारे में डिनर पर बातचीत करते हैं और पेट ख़राब रहने की वजह से रात को सो नहीं पाते हैं... आपको इन दोनों घटनाओं में कोई संबंध नज़र नहीं आता।

आप किसी का सड़क पर गिरा सामान उसे उठाकर देते हैं और दस मिनट बाद आपको सुपरमार्केट के गेट के ठीक बाहर कार पार्क करने की जगह मिल जाती है... आपको इन दोनों घटनाओं में कोई संबंध नज़र नहीं आता। आप अपने बच्चे के होमवर्क में उसकी ख़ुशी-ख़ुशी मदद करते हैं और अगले ही दिन आपको ख़बर मिलती है कि आपका टैक्स रिफ़ंड आपकी उम्मीद से ज़्यादा होगा... आपको इन दोनों घटनाओं में कोई संबंध नज़र नहीं आता। आप अपने किसी दोस्त की कोई मदद करते हैं और उसी सप्ताह आपका बॉस आपको मैच के दो मुफ़्त पास देता है... आपको इन दोनों घटनाओं में कोई संबंध नज़र नहीं आता। जीवन की हर परिस्थिति और पल में आपको वही मिल रहा है, जो आपने दिया है, चाहे आपको संबंध नज़र आए या न आए।

“कोई चीज़ बाहर से नहीं आती। सारी चीज़ें अदंर से ही आती है।”

नेविल गॉडर्ड (1905–1972)

नव विचारवादी लेखक

तराजू का काँटा

यदि आप 50 प्रतिशत सकारात्मक विचार और भावनाएँ देते हैं, तो इसका मतलब है कि आप तराजू के संतुलन पर पहुँच चुके हैं। यहाँ अगर ज़रा सी भी नकारात्मकता बढ़ी, तो तराजू का काँटा नकारात्मकता की ओर झुक जाएगा। दूसरी ओर, यहाँ अगर ज़रा सी भी सकारात्मकता बढ़ी, तो तराजू का काँटा सकारात्मकता की ओर झुक जाएगा। ध्यान रहे, 51 प्रतिशत अच्छे विचार और भावनाएँ देकर भी आप अपने जीवन के तराजू का काँटा सकारात्मकता की ओर झुका लेते हैं! और इसका कारण यह है।

जब आप प्रेम देते हैं, तो यह न सिर्फ़ आपकी ओर लौटता है, बल्कि कई गुना होकर लौटता है! यह आपके जीवन में कई गुना ज़्यादा प्रेम, मनचाही परिस्थितियाँ और सकारात्मकता लेकर आता है! इस नई सकारात्मकता से और भी ज़्यादा सकारात्मक चीज़ें आकर्षित होती हैं, जिससे आपके जीवन में प्रेम और सकारात्मकता बढ़ जाती है... और इस तरह यह सिलसिला चलता रहता है। हर चीज़ चुंबकीय है और जब कोई अच्छी चीज़ आपकी ओर आती है, तो वह चुंबक की तरह दूसरी अच्छी चीज़ों को आकर्षित कर लेती है।

आपने भी अपने जीवन के किसी दौर में यह अनुभव किया होगा, जब आपको लगा होगा कि आपके “सितारे बुलंद हैं” या आपकी “क़िस्मत चमक रही है।” उस समय एक के बाद एक अच्छी चीज़ें हो रही थीं, और बिना किसी कोशिश के अपने आप होती दिख रही थीं। ख़ुशक़िस्मती के इस दौर के आने का एकमात्र कारण यह था कि आप नकारात्मकता की तुलना में प्रेम ज़्यादा दे रहे थे और आपकी ओर लौटते समय वह प्रेम आपके जीवन में और भी ज़्यादा प्रेम ला रहा था, जिससे और भी ज़्यादा अच्छी चीज़ें आकर्षित हो रही थीं।

आपने इसका विपरीत भी महसूस किया होगा : जब कोई चीज़ गड़बड़ हो गई और फिर दूसरी चीज़ें भी एक के बाद एक गड़बड़ होने लगीं। यह बुरा दौर इसलिए आया, क्योंकि आपने प्रेम की तुलना में ज़्यादा नकारात्मकता दी और आपकी ओर लौटते समय उस नकारात्मकता ने आपके जीवन में और भी ज़्यादा नकारात्मकता भर दी, जिससे ज़्यादा नकारात्मक चीज़ें आकर्षित हुईं। आप इसे “बदक़िस्मती का दौर”भी कह सकते हैं, लेकिन यह बात अच्छी तरह से गाँठ बाँध लें कि इसका क़िस्मत से कोई लेना-देना नहीं है। उस समय भी आपके जीवन में आकर्षण का नियम पूरी सटीकता से काम कर रहा था। समय चाहे अच्छा हो या बुरा, यह नियम आपके द्वारा दिए जाने वाले प्रेम और नकारात्मकता के पलड़ों का प्रतिशत दिखाता है। “ख़ुशक़िस्मती के दौर” या

“बदक़िस्मती के दौर” का इकलौता कारण यह था कि किसी बिंदु पर आपने अपनी भावनाएँ बदलकर तराजू का कोई एक पलड़ा झुका दिया था।

> “इस तरह आप जादू भरा जीवन जी सकते हैं और हर नुक़सान से बच सकते हैं। इस तरह आप एक सकारात्मक शक्ति बन सकते है और धन-दौलत तथा सुखद परिस्थितियों को अपनी ओर आकषिर्त कर सकते हैं।”
>
> चार्ल्स हानेल (1866–1949)
> नव विचारवादी लेखक

अपने जीवन को बदलने के लिए आपको सिर्फ़ इतना करना है कि अपने अच्छे विचारों और भावनाओं द्वारा 51 प्रतिशत प्रेम देकर तराजू का पलड़ा सकारात्मकता की ओर झुका दें। एक बार जब आप नकारात्मकता की तुलना में ज़्यादा प्रेम देकर पलड़ा झुका लेते हैं, तो आपकी ओर लौटने वाला प्रेम आकर्षण के नियम द्वारा और अधिक प्रेम आकर्षित करके कई गुना हो जाता है। अचानक आप अनुभव करते हैं कि अच्छी चीज़ों के आने की गति बढ़ गई है और वे कई गुना हो रही हैं! अब नकारात्मक चीज़ों के बजाय अच्छी चीज़ें आपकी ओर ज़्यादा आ रही हैं और जीवन के हर क्षेत्र में कई गुना हो रही हैं। और आपका जीवन ऐसा ही तो होना चाहिए।

हर सुबह उठते समय आपके हाथ में पूरे दिन का तराजू रहता है। एक ओर झुकाएँगे, तो पूरा दिन अद्‌भुत बन जाएगा और अच्छी चीज़ों से भरपूर रहेगा। दूसरी ओर झुकाएँगे, तो दिन भर समस्याएँ ही समस्याएँ आएँगी। आप ही यह तय करते हैं कि आपका दिन कैसा होगा – अपनी भावनाओं के ज़रिए! आप जो भी भावना महसूस कर रहे हैं, वही आप दे रहे हैं और इस बात की गारंटी है कि आपको दिन में वैसा ही फल मिलेगा। आप जहाँ भी जाएँगे, वह आपके चारों ओर मौजूद रहेगा।

यदि आप ख़ुशी की भावना से दिन शुरू करते हैं, तो आप दिन भर ख़ुशी महसूस करते रहेंगे और आपका दिन बेहतरीन होगा! दूसरी ओर, यदि आप किसी बुरी भावना से दिन शुरू करते हैं और उसे बदलने के लिए कुछ नहीं करते हैं, तो आपका दिन क़तई बेहतरीन नहीं रहेगा।

अच्छी भावनाओं वाले एक दिन से केवल आपका दिन ही नहीं बदलता; इससे तो आपका आने वाला कल, यहाँ तक कि आपका जीवन भी बदल जाता है! इसके लिए शर्त यही है कि आप अपनी अच्छी भावनाओं को बनाए रखें, अच्छी भावनाओं के साथ सोने जाएँ और अगला दिन भी अच्छी भावनाओं के साथ ही शुरू करें। जब आप ज़्यादा से ज़्यादा अच्छा महसूस करते रहते हैं, तो आकर्षण के नियम द्वारा आपकी अच्छी भावनाएँ कई गुना होती रहती हैं। तब यह सिलसिला हर दिन चलता है और आपका जीवन बेहतर से बेहतरीन होता जाता है।

> “आज जिएँ। बीते कल में नहीं। आने वाले कल में नहीं। बस आज में। वर्तमान पल में रहें। उसे आने वाले कल को उधार न दें।”
>
> जेरी स्पिनेल्ली (जन्म 1941)
> बाल लेखक

बहुत से लोग वर्तमान में नहीं जीते हैं। वे भविष्य की चिंता में खोए रहते हैं और उन्हें यह एहसास ही नहीं होता कि आज हम जैसा जिएँगे, हमारा भविष्य वैसा ही होगा। आप आज जो महसूस करते हैं, वही महत्वपूर्ण है, क्योंकि यही वह चीज़ है, जो आपके भविष्य को तय करती है। हर दिन एक नए जीवन का अवसर है, क्योंकि हर दिन आपके जीवन का तराजू आपके ही हाथों में रहता है। और किसी भी दिन अपनी भावनाओं को बदलकर आप अपना भविष्य बदल सकते हैं। जब आप तराजू का काँटा अच्छी भावनाओं की ओर झुका देते हैं, तो प्रेम की शक्ति आपके जीवन को इतनी तेज़ी से बदल देगी कि आपको यक़ीन ही नहीं होगा।

शक्ति के बिंदु

- सृष्टि की हर चीज़ चुबंकीय है और हर चीज़ की एक चुबंकीय फ़्रीक्वेन्सी होती है, जिसमें आपके विचार और भावनाएँ शामिल है।

- आपकी भावनाएँ कैसी है – अच्छी या बुरी – इसी से ही आपकी फ़्रीक्वेन्सी तय होती है। और आप उसी फ़्रीक्वेन्सी पर मौजुद लोगों, घटनाओं और परिस्थितियों को अपनी ओर आकर्षित करते हैं!

- अपनी भावनाओं या एहसास को बदलकर आप किसी भी समय अपनी फ़्रीक्वेन्सी बदल सकते हैं। चूँकि अब आप एक नई फ़्रीक्वेन्सी पर पहुँच चुके हैं, इसलिए आपके चारों ओर की हर चीज़ बदल जाएगी।

- अगर आपके जीवन में कोई नकारात्मक चीज़ हुई है, तो आप उसे बदल सकते हैं। इसके लिए कभी देर नहीं होती, क्योंकि आप अपने एहसास को, अपनी भावना को कभी भी बदल सकते हैं।

- कई लोग अपनी भावनाओं को स्वचलित ही रखते है; वे अपने साथ होने वाली घटनाओं पर प्रतिक्रिया करते रहते हैं और उनकी भावनाएँ भी घटनाओं के अनुरूप ही होती हैं। उन्हें यह एहसास ही नहीं होता कि उन्हीं की भावनाओं के कारण ही उनके साथ सब कुछ होता है।

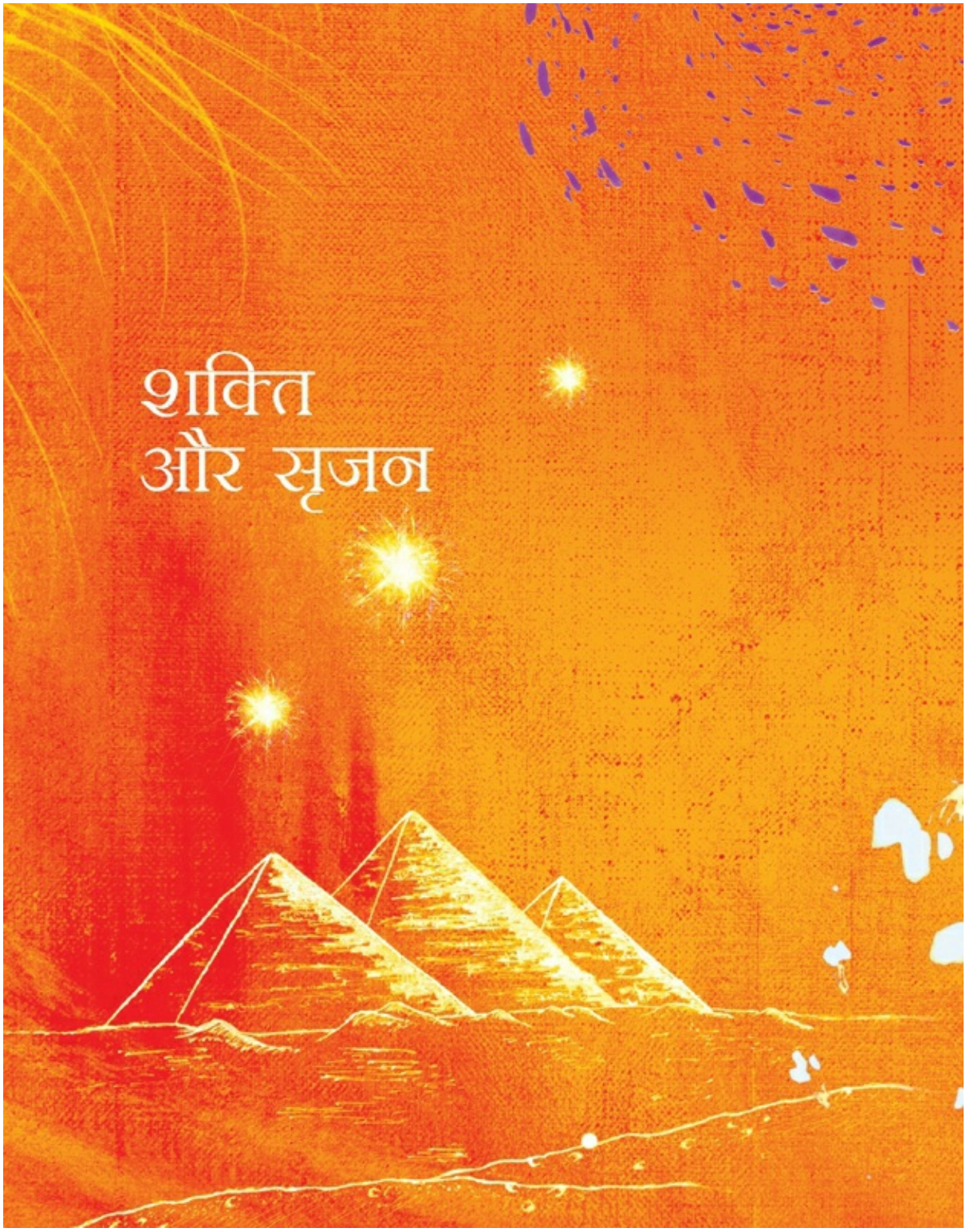
- किसी भी चीज़ को बदलने के लिए – चाहे यह धन, स्वास्थ्य, संबंध या कोई अन्य क्षेत्र हो – आपको केवल अपनी भावनाओं को बदलना है!

- दोष देना, आलोचना करना, ग़लती खोजना और शिकायत करना – ये सभी नकारात्मक आदतें हैं और इनकी वजह से लोग बहुत परेशानियाँ झेलते हैं।

- अपनी शब्दावली से भयंकर, भयानक, बेकार और वाहियात जैसे शब्द बाहर निकाल दें। इसके बजाय ज़बर्दस्त, अद्भुत, शानदार, बेहतरीन और ज़ोरदार जैसे शब्दों का इस्तेमाल करें।

- 51 प्रतिशत अच्छे विचार और भावनाएँ देकर भी आप अपने जीवन के तराजू का काँटा सकारात्मकता की ओर झुका लेते हैं!

- हर दिन एक नए जीवन का अवसर है, क्योंकि हर दिन आपके जीवन का तराजू आपके ही हाथों में रहता है। और किसी भी दिन अपनी भावनाओं को बदलकर आप अपना भविष्य बदल सकते हैं।


शक्ति
और सृजन

> “आपके जीवन के हर पल में असीमित सृजनात्मकता है और सृष्टि अपार प्रचुरता से भरी हुई है। बस एक स्पष्ट आग्रह करने भर की देर है और आपके दिल की हर ख़्वाहिश पूरी हो जाएगी।”
>
> शक्ति गावेन (जन्म 1948)
> लेखिका

इन अगले अध्यायों में आप यह सीखेंगे कि प्रचुर धन, अच्छा स्वास्थ्य, मधुर संबंध, सफल करियर, समृद्ध व्यवसाय या आप जो कुछ भी चाहते हों, उसे पाने के लिए प्रेम की शक्ति का दोहन करना कितना सरल है। इस ज्ञान से आप अपने जीवन की हर चीज़ को अपने मनचाहे स्वरूप में ला सकते हैं।

किसी विशिष्ट इच्छा को अपने जीवन में लाने के लिए सृजन की प्रक्रिया के इन आसान क़दमों का पालन करें। आप चाहे कोई मनचाही चीज़ पाना चाहते हों या किसी अनचाही चीज़ को बदलना चाहते हों, प्रक्रिया समान रहती है।

सृजन की प्रक्रिया

इसकी कल्पना करें। इसे महसूस करें। इसे प्राप्त करें।

1. कल्पना करें

आप जो चाहते हैं, उस पर अपने मन को केंद्रित करके उसकी कल्पना करें। कल्पना करें कि वह मनचाही चीज़ आपके पास आ चुकी है। कल्पना करें कि आप अपनी मनचाही चीज़ कर रहे हैं। अपनी इच्छा पूरी होने की कल्पना करें।

2. महसूस करें

मनचाही चीज़ की कल्पना करते समय उसके प्रति प्रेम भी महसूस करना चाहिए। अपनी मनचाही चीज़ के साथ रहने की कल्पना और एहसास करें। अपनी मनचाही चीज़ करने की कल्पना और एहसास करें। अपनी मनचाही चीज़ पाने की कल्पना और एहसास करें।

आपकी कल्पना आपको आपकी मनचाही चीज़ से जोड़ती है। आपकी प्रबल इच्छा और प्रेम की भावनाएँ एक चुंबकीय क्षेत्र, एक चुंबकीय शक्ति का निर्माण करती हैं, जो आपकी मनचाही चीज़ को आपकी ओर खींचती है! आपको बस इतना ही करना है! इससे सृजन की प्रक्रिया में आपकी भूमिका पूरी हो जाती है।

3. प्राप्त करें

प्रेम की शक्ति आपकी मनचाही चीज़ आप तक पहुँचाने के लिए प्रकृति की सभी दृश्य और अदृश्य शक्तियों के माध्यम से काम शुरू कर देगी। परिस्थितियों, घटनाओं और लोगों का इस्तेमाल करके यह आपकी प्रिय चीज़ आप तक पहुँचा देगी।

आप जो कुछ भी चाहते हैं, उसे दिल की गहराई से चाहना होगा। इच्छा ही प्रेम है और जब तक आपके दिल में धधकती हुई इच्छा नहीं होगी, तब तक आपके पास प्रेम की शक्ति का दोहन करने के लिए पर्याप्त बल नहीं होगा। आप जो चाहते हैं, उसे आपको पूरी शिद्दत से उसी तरह चाहना होगा, जिस तरह कोई खिलाड़ी खेलना चाहता है, कोई नृत्यांगना नाचना चाहती है और कोई पेंटर पेंटिंग बनाना चाहता है। आप जो चाहते हैं, उसे आपको तहेदिल से इसलिए चाहना होगा, क्योंकि इच्छा प्रेम की ही एक भावना है और आप जिसे प्रेम करते हैं, उसे पाने के लिए आपको प्रेम देना ही होगा!

आप अपने जीवन में चाहे जो बनना चाहें, आप अपने जीवन में चाहे जो करना चाहें, आप अपने जीवन में चाहे जो पाना चाहें, सृजन की प्रक्रिया समान रहती है। प्रेम पाने के लिए प्रेम दें। इसकी कल्पना करें। इसे महसूस करें। इसे प्राप्त करें।

सृजन की प्रक्रिया के दौरान यह कल्पना और एहसास करें कि आप जो चाहते हैं, वह आपके पास पहले से ही है। इस एहसास को स्थायी बना लें और इसे परे न होने दें। क्यों? क्योंकि आप जो भी देते हैं, आकर्षण का नियम उसी की नक़ल करके उसका सृजन कर देता है। इसीलिए आपको यह कल्पना और एहसास करना है कि आपकी मनचाही चीज़ आपको मिल चुकी है!

यदि आप वज़न कम करना चाहते हैं या छरहरे बनना चाहते हैं, तो प्रेम देने के लिए यह कल्पना और एहसास करें कि आपके पास आपका मनचाहा शरीर है। हर दिन यह महसूस न करें कि आपका वज़न ज़्यादा है। यदि आप सैर-सपाटा करना चाहते हैं, तो प्रेम देने के लिए यह कल्पना और एहसास करें कि आप सैर-सपाटा कर रहे हैं। हर दिन यह महसूस न करें कि आपके पास सैर-सपाटा करने के पैसे नहीं हैं। यदि आप किसी खेल, अभिनय, गायन, वादन, शौक़ या अपने काम-काज में बेहतर बनना चाहते हों, तो वैसा बनने की कल्पना और एहसास करते हुए प्रेम दें। यदि आप जीवनसाथी या किसी अन्य व्यक्ति के साथ मधुर संबंध चाहते हैं, तो प्रेम देने के लिए यह कल्पना और एहसास करें कि वैसा संबंध बन जाने पर जीवन कैसा होगा।

> “आस्था उस पर यक़ीन करना है, जिसे आपने अब तक देखा ही नहीं है; और इसका पुरस्कार यह है कि आपने जिस पर यक़ीन किया है, वह आपको दिख जाता है।”
>
> सेंट ऑगस्टिन ऑफ़ हिप्पो (354–430)
> धर्मशास्त्री और धर्मगुरु

हो सकता है कि सृजन प्रक्रिया की शुरुआत में आप किसी असामान्य चीज़ को

आकर्षित करके इस सिद्धांत को आज़माना चाहें। इस प्रक्रिया पर चलकर जब आप किसी असामान्य चीज़ को आकर्षित कर लेते हैं और वह आपको मिल जाती है, तब आपको अपनी इस शक्ति के बारे में कोई शंका नहीं रह जाती।

एक युवती ने जब पहलेपहल इस सिद्धांत को आज़माया, तो उसने सफ़ेद कैला लिली नामक एक ख़ास फूल को आकर्षित करने का सोचा। उसने कल्पना की कि वह उस फूल को हाथ में थामे है, उसकी ख़ुशबू ले रही है और उसका कोमल स्पर्श महसूस कर रही है। दो सप्ताह बाद वह डिनर के लिए एक सहेली के घर गई। वहाँ टेबल के बीचोंबीच सफ़ेद कैला लिली का गुलदस्ता रखा था। वही फूल और वही रंग, जिसकी उसने कल्पना की थी। यह देखकर वह रोमांचित हो उठी, लेकिन उसने सहेली को अपनी कल्पना के बारे में कुछ नहीं बताया। जब रात को वह विदा लेने लगी, तो उसकी सहेली की बेटी ने सहज भाव से गुलदस्ते में से कैला लिली का एक सफ़ेद फूल निकाला और उसके हाथ में थमा दिया!

> “कल्पना सृजन का आरंभ है। आप अपनी मनचाही चीज़ की कल्पना करते हैं, अपनी कल्पना पर दृढ़ इच्छाशक्ति का प्रयोग करते हैं और अंत में अपनी मनचाही चीज़ का सृजन कर लेते हैं।”
>
> जॉर्ज बरनार्ड शॉ (1856–1950)
> नोबेल पुरस्कार-विजेता नाटककार

इसे दें – इसे पाएँ

याद रखें, आकर्षण का नियम कहता है कि आप जो भी देते हैं, वही आप पाते हैं। यदि आप आकर्षण के नियम को किसी दर्पण, गूँज, बूमरैंग या फ़ोटोकॉपी मशीन जैसा मान लें, तो आपको ज़्यादा अच्छी तरह समझ में आ जाएगा कि इसे सफल बनाने के लिए कैसी कल्पना और एहसास करना चाहिए। आकर्षण का नियम एक दर्पण की तरह है, क्योंकि दर्पण केवल सामने मौजूद चीज़ की छवि दिखाता है। आकर्षण का नियम एक गूँज की तरह होता है, क्योंकि आप जो भी भेजते हैं, उसी की गूँज आपके पास लौटती है। आकर्षण का नियम एक बूमरैंग की तरह है, क्योंकि आप जो फेंकते हैं, ठीक वही आपके पास लौटकर आता है। आकर्षण का नियम किसी फ़ोटोकॉपी मशीन की तरह है, क्योंकि आप जो भी देते हैं, उसी की हूबहू प्रतिलिपि आपको मिलती है।

कुछ साल पहले मैं अपने काम के सिलसिले में पेरिस गई थी। वहाँ मैं एक सड़क पर टहल रही थी। तभी एक महिला मेरे पास से तेज़ी से निकली। उसकी स्कर्ट बहुत सुंदर थी, जिस पर पेरिस की शैली में बारीक काम था। मैंने तुरंत प्रेम भरी प्रतिक्रिया की, “कितनी सुंदर स्कर्ट है!”

कुछ सप्ताह बाद मैं मेलबोर्न में कार से ऑफ़िस जा रही थी। रास्ते में एक चौराहे पर

एक ड्राइवर के ग़ैर-क़ानूनी यू-टर्न लेने की वजह से मुझे रुकना पड़ा। इंतज़ार करते समय मेरी नज़र पास की स्टोर विंडो पर पड़ी। वहाँ मुझे हूबहू वही स्कर्ट दिखी, जिसे मैंने पेरिस की सड़क पर उस महिला को पहने देखा था। मुझे अपनी आँखों पर यक़ीन नहीं हुआ। ऑफ़िस पहुँचने के बाद मैंने उस स्टोर को फ़ोन लगाया। मुझे पता चला कि यूरोप से केवल एक ही वैसी स्कर्ट आई थी, जिसे उन्होंने विंडो में डिस्प्ले पर लगा दिया था। ज़ाहिर है, वह स्कर्ट मेरे नाप की थी। जब मैं वह स्कर्ट ख़रीदने गई, तो यह मुझे आधी क़ीमत पर मिल गई। स्टोर अटेंडेंट ने बताया कि उन्होंने उस स्कर्ट का ऑर्डर नहीं दिया था; इसे तो उनके ऑर्डर में संयोग से रख दिया गया था!

मैंने उस स्कर्ट के प्रति प्रेम दिया था! मैंने उसके प्रति प्रबल भावना रखी थी। नतीजा यह हुआ कि अप्रत्याशित परिस्थितियों और घटनाओं के माध्यम से यह पेरिस से ऑस्ट्रेलिया की उस उपनगरीय दुकान तक पहुँच गई। आकर्षण के नियम ने अंतत: मेरी मनचाही स्कर्ट मुझ तक पहुँचा ही दी। यही प्रेम की चुंबकीय शक्ति है! यह प्रेम के आकर्षण के नियम का जीता-जागता उदाहरण है।

कल्पना

> “यह संसार हमारी कल्पनाओं का कैनवस है।”
>
> हेनरी डेविड थोरो (1817 – 1862)
>
> अंतर्ज्ञानवादी लेखक

जब आप किसी भी सकारात्मक चीज़ की कल्पना करते हैं, जिसे आप चाहते हैं और जिससे आप प्रेम करते हैं, तो आप प्रेम की शक्ति का दोहन कर रहे हैं। जब आप किसी सकारात्मक या अच्छी चीज़ की कल्पना करते हैं और इसके लिए प्रेम महसूस करते हैं, तो आप प्रेम दे रहे हैं – और बदले में आपको यही मिलेगा। यदि आप इसकी कल्पना कर सकते हैं और इसे महसूस कर सकते हैं, तो आप इसे प्राप्त भी कर सकते हैं। शर्त इतनी है कि आपको इसकी कल्पना प्रेम से करनी होगी!

आप जिसकी कल्पना कर रहे हैं, उससे किसी दूसरे व्यक्ति को नुक़सान नहीं होना चाहिए। किसी दूसरे को नुक़सान पहुँचाने वाली चीज़ की कल्पना प्रेम से नहीं, प्रेम की कमी से उत्पन्न होती है। और निश्चित रूप से किसी भी तरह की नकारात्मकता, भले ही यह काल्पनिक हो, भेजने वाले व्यक्ति के पास उतनी ही प्रबलता से वापस लौटेगी! आप जो देते हैं, वही आपको वापस मिलेगा।

लेकिन मैं आपको प्रेम और कल्पना की शक्ति के बारे में एक ज़ोरदार बात बताना चाहती हूँ। प्रेम की शक्ति आपको इतना कुछ दे सकती है, जिसकी आप कल्पना भी नहीं कर सकते! आप जिस सबसे ऊँची और अच्छी चीज़ के संभव होने के बारे में सोच सकते हैं, प्रेम की शक्ति आपको उससे भी बहुत ऊँची और अच्छी चीज़ें दे सकती है। प्रेम के

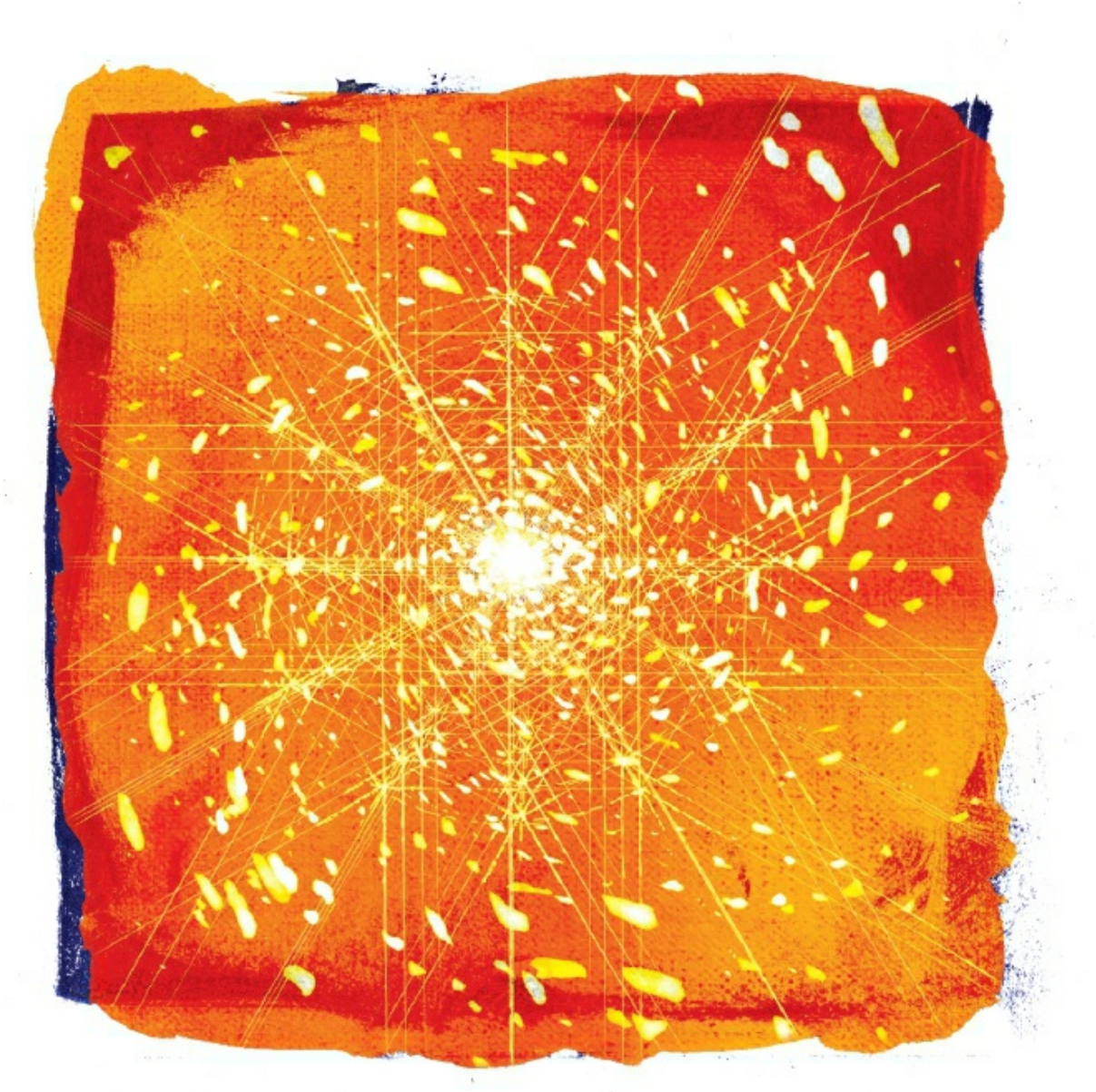
लिए कहीं कोई सीमा नहीं है! यदि आप जीवन के प्रति जीवंतता, ख़ुशी और जोश से भरपूर होना चाहते हैं, तो प्रेम की शक्ति आपको इतना अच्छा स्वास्थ्य और इतनी ज़्यादा ख़ुशी प्रदान कर सकती है, जिसकी आपने कल्पना भी नहीं की होगी। मैं यह बात आपको इसलिए बता रही हूँ, ताकि आप अपनी कल्पना की सीमाओं को तोड़ने का साहस करें और अपने जीवन को सीमित रखना छोड़ दें। अपनी कल्पनाशीलता को तार्किक सरहदों के पार ले जाएँ और अपनी मनचाही चीज़ के सर्वश्रेष्ठ व सर्वोच्च स्वरूप की कल्पना करें।

बेहतरीन जीवन जीने वाले और हमेशा परेशान रहने वाले व्यक्ति में केवल एक ही चीज़ का अंतर होता है – प्रेम। जिन लोगों का जीवन बेहतरीन होता है, वे अपनी मनचाही और प्रिय चीज़ों की ही कल्पना करते हैं। इसके अलावा, वे बाक़ी लोगों की तुलना में उनके प्रति ज़्यादा प्रेम महसूस करते हैं। दूसरी ओर, विपरीत परिस्थितियाँ झेलने वाले लोग बिना प्रेम के अपनी कल्पनाशक्ति का इस्तेमाल करते हैं, इसलिए वे अनचाही और अप्रिय चीज़ों की कल्पना में ही उलझे रहते हैं। ज़ाहिर है, वे अपनी इस कल्पना की वजह से उत्पन्न नकारात्मकता को भी लगातार महसूस करते हैं। देखने में तो यह बहुत छोटी सी चीज़ है, बहुत छोटा सा अंतर है, लेकिन इससे लोगों के जीवन में बहुत बड़ा फ़र्क़ पड़ता है। आप अपने चारों ओर कहीं भी नज़र डाल लें, आपको यह फ़र्क़ दिख जाएगा।

“मास्टर माइंड का समूचा रहस्य कल्पना के उपयोग में छिपा है।”
क्रिश्चियन डी. लार्सन (1874–1962)
नव विचारवादी लेखक

इतिहास गवाह है कि जिन लोगों ने असंभव की कल्पना करने का साहस किया, वही तमाम मानवीय सीमाओं को तोड़ पाए। मानव उद्यम के हर क्षेत्र में, चाहे यह विज्ञान हो या चिकित्सा, खेल हो या कला या तकनीकी, जिन लोगों ने असंभव की कल्पना की, उन्हीं के नाम इतिहास में अंकित हैं। अपनी कल्पना की सीमाओं को तोड़कर उन्होंने दुनिया को बदलकर रख दिया।

आपका पूरा जीवन वैसा ही है, जैसी आपने इसकी कल्पना की है। हर वह चीज़ जो आपके पास है या नहीं है, आपकी कल्पना के अनुरूप ही है। आपके जीवन की हर स्थिति और परिस्थिति वैसी ही है, जैसी आपने इसके होने की कल्पना की है। समस्या यह है कि कई लोग सबसे बुरे अंजाम की कल्पना करते हैं! ऐसे लोग सबसे शक्तिशाली अस्त्र का इस्तेमाल अपने ही ख़िलाफ़ कर रहे हैं। सर्वश्रेष्ठ की कल्पना करने के बजाय कई लोग डर-डरकर जीते हैं और उन सभी चीज़ों की कल्पना करते हैं, जो गड़बड़ हो सकती हैं। और यह तय है कि यदि वे इन बुरी चीज़ों की कल्पना और एहसास को जारी रखते हैं, तो वे सचमुच उनके जीवन में आ जाएँगी। आप जो भी देते हैं, वही आपको मिलता है। इसलिए अपने जीवन के हर क्षेत्र में सर्वश्रेष्ठ और सर्वोच्च को ही महसूस करें और उसी की कल्पना करें। यह ध्यान रखें कि आप जिस सर्वश्रेष्ठ या सर्वोच्च चीज़ की कल्पना कर सकते हैं, उसे साकार करना प्रेम की शक्ति के लिए “बाएँ हाथ का खेल” है!



जब मेरा परिवार अमेरिका में बस गया, तो हम अपने 15 साल के कुत्ते कैबी को हवाई जहाज़ में बैठाकर अमेरिका ले आए। उसे आए ज़्यादा समय नहीं हुआ था, तभी एक रात को वह बागड़ के एक छोटे छेद से निकल भागा। हमारे घर के पीछे पहाड़ हैं, जिस वजह से उसे खोजना आसान नहीं था। अँधेरे में हमने सड़कों और पहाड़ों की ओर जाने वाली पगडंडियों पर बहुत खोजा, लेकिन हमारा कुत्ता कहीं नहीं मिला।

अपनी बेटी के साथ उसे ढूँढ़ते समय हमारे मन में दुख की नकारात्मक भावना बढ़ने लगी। मैं जान गई कि हमें खोजबीन बंद करके अपनी भावनाओं को तत्काल बदल लेना चाहिए। नकारात्मक भावनाएँ हमें बता रही थीं कि हम सबसे बुरी आशंका की कल्पना कर रहे थे, इसलिए हमें अपने एहसास को जल्दी से बदलकर सर्वश्रेष्ठ संभावना की कल्पना करनी चाहिए। उस वक़्त इस परिस्थिति का सकारात्मक या नकारात्मक कोई भी परिणाम हो सकता था। इसलिए हमें यह कल्पना और एहसास करना था कि आख़िरकार

कैबी सही-सलामत घर लौट आया है और हमारे साथ घर पर ही रह रहा है।

घर लौटकर हमने ऐसा नाटक किया, जैसे हमारा कुत्ता हमारे साथ ही रह रहा हो। हमने कैबी के कटोरे में खाना रखा। हमने उसके गले में बँधी घंटी सुनने की कल्पना की, जैसे वह हॉल के गलियारे में चल रहा हो। हमने उससे उसी तरह बातचीत की और उसे आवाज़ लगाई, जैसे वह वहीं हो। मेरी बेटी यह कल्पना करते हुए सोई कि 15 साल से उसका सबसे अच्छा दोस्त उसकी बग़ल में वैसे ही सो रहा था, जैसे कि वह हमेशा सोता था।

अगली सुबह हमें पहाड़ों की तलहटी के एक पेड़ पर एक पर्चा लगा दिखा, जिसमें लिखा था कि किसी को एक कुत्ता मिला है। वह कैबी ही था। जैसी हमने कल्पना की थी, हमारा कुत्ता सही-सलामत घर लौट आया और हमारे साथ रहने लगा।

इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि आपकी स्थिति कितनी चुनौतीपूर्ण या विपरीत है। हर स्थिति में सर्वश्रेष्ठ परिणाम की कल्पना करें और पूरे दिल से इसका एहसास करें! ऐसा करने पर आप अपनी परिस्थितियों को बदल देंगे और मनचाही परिस्थितियाँ बना लेंगे!

आप जिसकी कल्पना कर सकते हैं, वह मौजूद है

> “सृजन उसे साकार करने की परिकल्पना मात्र है, जो पहले से ही अस्तित्व में है।”
>
> श्रीमद् भागवतम् (नवीं शताब्दी)
> प्राचीन हिंदू धर्मग्रंथ

आप अपनी मनचाही जिस चीज़ की भी कल्पना कर सकते हैं – वह पहले से ही मौजूद है! इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि वह कौन सी चीज़ है, यदि आप उसकी कल्पना कर सकते हैं, तो वह पहले से ही सृजन के क्षेत्र में मौजूद है।

पाँच हज़ार साल पहले के प्राचीन धर्मग्रंथों में यह उल्लेख मिलता है कि सृजन की प्रक्रिया पूर्ण हो चुकी है और जिस चीज़ का भी सृजन संभव है, वह अस्तित्व में आ चुकी है। पाँच हज़ार साल बाद क्वांटम भौतिकी ने भी इस बात की पुष्टि कर दी है कि इस समय कोई भी और हर संभावना सचमुच अस्तित्व में है।

> “आकाश और पृथ्वी और उनके बीच की हर चीज़ का सृजन पूर्ण हो गया।”
>
> जेनेसिस 2:1

आपके और आपके जीवन के संदर्भ में इसका अर्थ यह है कि आप अपने जीवन के

लिए जिस चीज़ की भी कल्पना कर सकते हैं, वह पहले से ही विद्यमान है। जो विद्यमान नहीं है, ऐसी किसी चीज़ की कल्पना करना आपके लिए संभव ही नहीं है। सृजन पूर्ण हो चुका है। हर संभावना अस्तित्व में आ चुकी है। जब आप विश्व रिकॉर्ड तोड़ने या सुदूर पूर्व की यात्रा करने या पूरी तरह स्वस्थ रहने या आदर्श अभिभावक बनने की कल्पना करते हैं, तो ऐसा करने की आपकी संभावनाएँ इसी वक़्त सृजन के क्षेत्र में मौजूद हैं! यदि उनका पहले से अस्तित्व नहीं होता, तो आप उनकी कल्पना ही नहीं कर पाते! आप जिन चीज़ों की इच्छा करते हैं और जिनसे प्रेम करते हैं, उन्हें अदृश्य जीवन से दृश्य जीवन में लाने के लिए आपको अपनी कल्पना और भावनाओं द्वारा उनके लिए प्रेम देना है।

कल्पना करें कि आपका जीवन वैसा ही है, जैसा आप इसे बनाना चाहते हैं। जिस चीज़ को भी आप चाहते हैं, उसकी कल्पना करें। हर दिन इस बात की कल्पना करें कि लोगों के साथ मधुर और अद्‌भुत संबंध होने पर आपका जीवन कैसा होता। हर दिन इस बात की कल्पना करें कि यदि अचानक आपके करियर में पंख लग जाते, तो आपको कैसा महसूस होता।कल्पना करें कि यदि आपके पास अपनी मनचाही चीज़ें करने के लिए मनचाहा पैसा होता, तो आपको कैसा महसूस होता। कल्पना करें कि यदि आपका स्वास्थ्य आदर्श होता, तो आपको कैसा महसूस होता।कल्पना करें कि यदि आप वह सब कर सकते, जो आप करना चाहते हैं, तो आपको कैसा महसूस होता। अपनी हर मनचाही चीज़ और मनचाहे जीवन की कल्पना करने के लिए अपनी सभी इंद्रियों का इस्तेमाल करें। यदि आप इटली की यात्रा करना चाहते हैं, तो जैतून के तेल की ख़ुशबू सूँघने, पास्ता का स्वाद लेने, इतालवी भाषा सुनने, कोलोसियम का पत्थर छूने और इटली में रहने के एहसास की कल्पना करें!

अपनी बातों और विचारों में कहें, “कल्पना करें कि...” और फिर आप जो चाहते हैं, उससे बाक़ी का वाक्य पूरा करें! अगर आप किसी मित्र से बातचीत कर रहे हैं और वह शिकायत कर रहा है कि उसके किसी सहकर्मी को प्रमोशन मिल गया और उसे नहीं मिला, तो यह कहकर उसकी मदद करें, “कल्पना करें कि आपको इस वजह से वह प्रमोशन नहीं मिला, क्योंकि आपको उससे किसी ज़्यादा तनख़्वाह वाली जगह पर बड़ा प्रमोशन मिलने वाला है!” यह हक़ीक़त है! ज़्यादा तनख़्वाह वाली जगह पर दोस्त के प्रमोशन की संभावना पहले से ही मौजूद है। अगर वह इसकी कल्पना कर सकता है और इसे महसूस कर सकता है, तो वह इसे प्राप्त भी कर सकता है!

> “परमाणु या प्राथमिक कण स्वयं वास्तविक नहीं हैं; वे वस्तुओं या तथ्यों के बजाय संभावनाओं का संसार बनाते हैं।”
>
> वर्नर हाइ ज़नबर्ग (1901–1976)
> नोबल पुरस्कार-विजेता क्वांटम भौतिकशास्त्री

अपनी कल्पना का इस्तेमाल करके अपना मनचाहा संसार बनाएँ, ताकि आपको सचमुच अच्छा महसूस हो। आप जिस चीज़ की भी कल्पना कर सकते हैं, वह आपका इंतज़ार कर रही है। वह अदृश्य में पहले से ही पूरी तरह से निर्मित है और उसे भौतिक

जगत तक लाने का तरीक़ा आप जान चुके हैं : आपको अपनी मनचाही चीज़ की कल्पना और एहसास करके प्रेम की शक्ति का दोहन करना है।

कॉलेज की पढ़ाई पूरी करने के बाद एक युवती महीनों तक नौकरी की तलाश में भटकती रही। उसकी सबसे बड़ी बाधा यह थी कि बेरोज़गार होने की वजह से वह नौकरीपेशा होने की कल्पना नहीं कर पा रही थी। उसने हर दिन अपने जर्नल में लिखा कि वह अपनी ओर आ रही नौकरी के लिए कृतज्ञ है, लेकिन इसके बावजूद उसे नौकरी नहीं मिली। फिर अचानक उसके दिमाग़ की बत्ती जली। उसे एहसास हुआ कि वह नौकरी के लिए हताशा में एक के बाद एक आवेदन दिए जा रही थी, जो आकर्षण के नियम से चीख़-चीख़कर कह रहे थे कि उसके पास नौकरी नहीं है।

उस युवती ने अपना हर कार्य बदल लिया। उसने नौकरी होने के नाटक में अपनी पूरी कल्पनाशक्ति लगा दी। वह उसी तरह जीने लगी। उसने सुबह जल्दी उठने का अलार्म लगाया, जैसे उसे ऑफ़िस जाना हो। अब उसने अपने जर्नल में यह लिखना छोड़ दिया कि वह उस नौकरी के लिए कृतज्ञ है, जो उसकी ओर आ रही है। इसके बजाय अब वह यह लिखने लगी कि वह नौकरी में अपनी सफलता और अपने सहकर्मियों को लेकर कितनी कृतज्ञ है। उसने यह योजना भी बनाई कि हर दिन वह कौन से कपड़े पहनकर ऑफ़िस जाएगी। उसने अपनी तनख़्वाह जमा कराने के लिए एक बचत खाता भी खोल लिया। दो सप्ताह के भीतर उसे महसूस हुआ, जैसे उसकी नौकरी सचमुच लग चुकी हो। फिर एक दोस्त ने उसे एक पद के बारे में बताया, जो अचानक ख़ाली हुआ था। वह इंटरव्यू देने गई और उसे नौकरी मिल गई। उसे हर वह चीज़ मिल गई, जिसके बारे में उसने अपने जर्नल में लिखा था।

नाटक का सारा सामान जुटाएँ

> “जब आप दूसरे लोगों, वस्तुओं, स्थितियों या परिस्थितियों के सुझाए तरीक़े से सोचने लगते हैं, तो दरअसल आप अपने मनचाहे तरीक़े से नहीं सोच रहे हैं। आप अपनी नहीं, बल्कि उधार की इच्छाओं का अनुसरण कर रहे हैं। आप क्या सोचना या करना चाहते हैं, यह तय करने के लिए अपनी कल्पना का इस्तेमाल करें।”
>
> क्रिश्चियन डी. लार्सन (1874–1962)
> नव विचारवादी लेखक

सृजन प्रक्रिया का इस्तेमाल करते समय आपको यह कल्पना करनी होगी कि आपके पास आपकी मनचाही चीज़ पहले से ही मौजूद है। इस कल्पना के लिए आपको नाटक के ज़्यादा से ज़्यादा सामानों का इस्तेमाल करना चाहिए। आपकी मनचाही चीज़ आपके पास पहले से ही है, यह कल्पना और एहसास करने के लिए नाटक की पोशाकों, तस्वीरों, फ़ोटोग्राफ़्स और प्रासंगिक वस्तुओं से ख़ुद को घेर लें।

अगर आप नए कपड़े चाहते हैं, तो यह सुनिश्चित करें कि आपके वॉर्डरोब में जगह है और नए कपड़ों के लिए ख़ाली हैंगर तैयार हैं। अगर आप अपने जीवन में ज़्यादा पैसा लाना चाहते हैं, तो क्या आपके पर्स में पैसे के लिए जगह है या इसमें रद्दी काग़ज़ ठसाठस भरे हैं? अगर आप आदर्श पार्टनर चाहते हैं, तो आपको यह कल्पना और एहसास करना होगा कि वह इसी समय आपके साथ रह रहा है। क्या आप अपने डबल बेड के बीच में सो रहे हैं, या आप एक बेड पर सो रहे हैं, क्योंकि आपका पार्टनर दूसरे बेड पर सो रहा है? अगर आपका पार्टनर इस वक़्त आपके साथ होता, तो आप अपने वॉर्डरोब की सिर्फ़ आधी जगह का इस्तेमाल कर रहे होते, क्योंकि बाक़ी के आधे हिस्से में आपके पार्टनर के कपड़े टँगे होते। आप डिनर टेबल दो व्यक्तियों के लिए सजाते हैं या सिर्फ़ एक व्यक्ति के लिए? आप बड़ी आसानी से एक अतिरिक्त कुर्सी लगा सकते हैं। पूरी कोशिश करें कि आपके रोज़मर्रा के कार्य आपकी इच्छा के विरोध में न हों। इसके बजाय अपने चारों ओर नाटक का सामान सजाकर यह महसूस करें, जैसे आपको अपनी मनचाही चीज़ मिल चुकी है। रंगमंच और कल्पना के इस्तेमाल की ये बातें लगती तो बहुत छोटी-छोटी हैं, लेकिन उनमें आश्चर्यजनक शक्ति छिपी है।

एक महिला ने एक घोड़ा पाने के लिए नाटक के सामान और कल्पना का इस्तेमाल किया। हमेशा से उसके दिल में घोड़े की हसरत थी, लेकिन उसके पास उसे ख़रीदने लायक़ पैसे नहीं थे। वह लाल भूरे रंग वाला मॉर्गन जेल्डिंग घोड़ा चाहती थी, जिसे ख़रीदने के लिए हज़ारों डॉलर की ज़रूरत थी। इसलिए उसने कल्पना का सहारा लिया। जब भी वह अपने किचन की खिड़की से बाहर देखती थी, तो हर बार यह कल्पना करती थी कि उसे अपना मनचाहा घोड़ा दिख रहा है। उसने अपने लैपटॉप कंप्यूटर की स्क्रीन पर लाल भूरे मॉर्गन घोड़े की तस्वीर भी लगा ली। जब भी उसे मौक़ा मिलता था, वह घोड़े की ड्रॉइंग बनाने लगती थी। हालाँकि उसके पास पैसे नहीं थे, लेकिन वह बिक्री के लिए उपलब्ध घोड़े देखने जाने लगी। वह अपने बच्चों के साथ एक स्टोर में गई और उन्होंने घुड़सवारी के जूते पहनकर देखे। उसने काठी भी देखी। उसने कुछ सस्ती चीज़ें ख़रीद लीं, जैसे घोड़े का कंबल, रस्सी और ब्रश। फिर उसने उन चीज़ों को डिस्प्ले केस में रख दिया, ताकि वह उन्हें हर दिन देख सके। कुछ समय बाद वह महिला अपने शहर के एक हॉर्स एक्सपो में गई। एक्सपो में एक लॉटरी भी थी, जिसमें पहला पुरस्कार एक लाल भूरा मॉर्गन जेल्डिंग था – वही घोड़ा, जिसकी वह कल्पना कर रही थी! ज़ाहिर है, उस महिला ने लॉटरी जीत ली और उसे उसका मनपसंद घोड़ा मिल गया!

आपकी इंद्रियाँ भी नाटक में मदद कर सकती हैं। आपकी मनचाही चीज़ आपके पास आ चुकी है, इसकी कल्पना के लिए अपनी सभी इंद्रियों का इस्तेमाल करें। इसका स्पर्श महसूस करें, इसका स्वाद लें, इसकी गंध लें! इसे देखें और सुनें!

एक आदमी ने जब मनचाही नौकरी की कल्पना में अपनी सारी इंद्रियों का उपयोग किया, तो उसे अचानक बहुत सी जगहों पर इंटरव्यू के लिए बुलावा आ गया। यह बड़े आश्चर्य की बात थी, क्योंकि वह पिछले तीन साल से नौकरी खोज रहा था और 75 पदों के लिए आवेदन दे चुका था, लेकिन पहले उसे कहीं भी नौकरी नहीं मिली थी। लेकिन

जब उसने कल्पना करने की सही प्रक्रिया का उपयोग किया, तो उसे तुरंत फल मिला। उसने अपनी कल्पनाशक्ति और अपनी सारी इंद्रियों का इस्तेमाल करके यह कल्पना की कि उसके पास सपनों की नौकरी है। उसने अपने नए ऑफ़िस के हर विवरण की कल्पना की। उसने अपनी कल्पना में अपने कंप्यूटर के बटन छुए। उसने अपनी नई विशाल महोगनी डेस्क पर फ़र्नीचर पॉलिश की नींबू जैसी ख़ुशबू सूँघने की कल्पना की। उसने अपने सहकर्मियों की कल्पना की। उसने उनके नाम लेकर उन्हें पुकारा। उसने उनके साथ बातचीत की। उसने उनके साथ मीटिंग्स कीं। उसने लंच ब्रेक्स में टैको का स्वाद भी लिया। सात सप्ताह बाद ही उसके पास इंटरव्यू कॉल आने लगे। फिर उसे एक नहीं, बल्कि दो ज़बर्दस्त नौकरियों के प्रस्ताव मिले। उसने उस नौकरी को स्वीकार कर लिया, जिससे वह सबसे ज़्यादा प्रेम करता था : यह उसके सपनों की नौकरी थी!

यह जान लें कि जब आप सृजन की प्रक्रिया में अपनी भूमिका पूरी कर लेते हैं, तो सृजन भी पूरा हो जाता है! अब आप पुराने संसार में नहीं हैं, जहाँ आपके पास आपकी मनचाही चीज़ नहीं थी। अब आप एक नए संसार में पहुँच गए हैं, जिसमें आपकी मनचाही चीज़ मौजूद होती है, भले ही आप उसे इस समय न देख सकते हों। जान लें कि वह आपको अवश्य मिलेगी और जल्दी ही मिलेगी!

शक्ति के बिंदु

- जीवन में किसी अनचाही चीज़ को बदलने या मनचाही चीज़ को पाने के शक्ति के बिंदु लिए प्रेम की शक्ति का दोहन करने की सृजन प्रक्रिया समान रहती है – इसकी कल्पना करें। इसे महसूस करें। इसे प्राप्त करें।

- आपकी कल्पना आपको आपकी मनचाही चीज़ से जोड़ती है। आपकी प्रबल इच्छा और प्रेम की भावनाएँ एक चुबंकीय क्षेत्र, एक चुबंकीय शक्ति का निर्माण करती हैं, जो आपकी मनचाही चीज़ को आपकी ओर खींचती है!

- कल्पना करें कि आप अपनी मनचाही चीज़ के साथ हैं। साथ ही, आप जिसकी कल्पना कर रहे हैं, उसके लिए प्रेम महसूस करें।

- आप जो चाहते हैं, उसे पूरे दिल से चाहें, क्योंकि इच्छा प्रेम की ही एक भावना है और आप जिसे प्रेम करते हैं, उसे पाने के लिए आपको प्रेम देना ही होगा!

- जब आप किसी भी सकारात्मक चीज़ की कल्पना करते हैं, जिसे आप चाहते हैं और जिससे आप प्रेम करते हैं, तो आप प्रेम की शक्ति का दोहन कर रहे हैं। अपनी कल्पनाशीलता को तार्किक सरहदों के पार ले जाएँ और अपनी मनचाही चीज़ के सर्वश्रेष्ठ व सर्वोच्च स्वरूप की कल्पना करें।

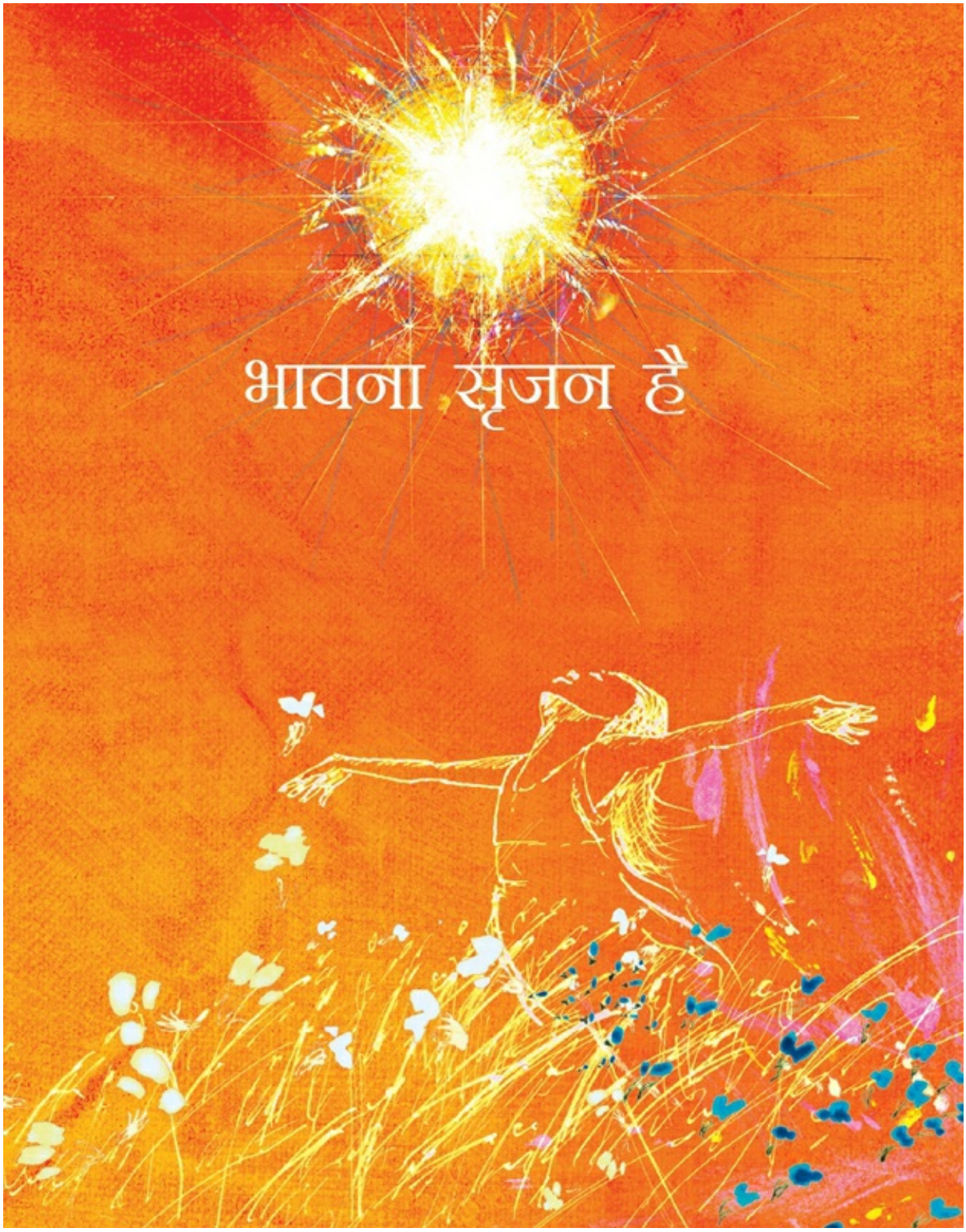
- आप अपनी मनचाही जिस चीज़ की भी कल्पना कर सकते हैं, वह पहले से ही मौजूद है! इसमे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि वह कौन सी चीज़ है : यदि आप उसकी कल्पना कर सकते हैं, तो वह पहले से ही सृजन के क्षेत्र में मौजूद है।

- अपनी बातों और विचारों में कहें, “कल्पना करें कि...” और फिर आप जो चाहते हैं, उससे बाक़ी का वाक्य पूरा करें!

- नाटक के ज़्यादा से ज़्यादा सामानों का इस्तेमाल करें। आपकी मनचाही चीज़ आपके पास पहले से ही है, यह कल्पना और एहसास करने के लिए नाटक की पोशाकों, तस्वीरों, फ़ोटोग्राफ़्स और प्रासंगिक वस्तुओं से ख़ुद को घेर लें।

- आपकी इंद्रियाँ भी नाटक में मदद कर सकती हैं। आपकी मनचाही चीज़ आपके पास आ चुकी है, इसकी कल्पना के लिए अपनी सभी इंद्रियों का इस्तेमाल करें। इसका स्पर्श महसूस करें, इसका स्वाद लें, इसकी गंध लें! इसे देखें और सुनें!

- जब आप सृजन की प्रक्रिया पूरी कर लेते हैं, तो आप एक नए संसार में पहुँच जाते हैं, जिसमें आपकी मनचाही चीज़ मौजूद होती है, भले ही आप उसे इस समय न देख सकते हों। जान लें कि वह आपको अवश्य मिलेगी और जल्दी ही मिलेगी!

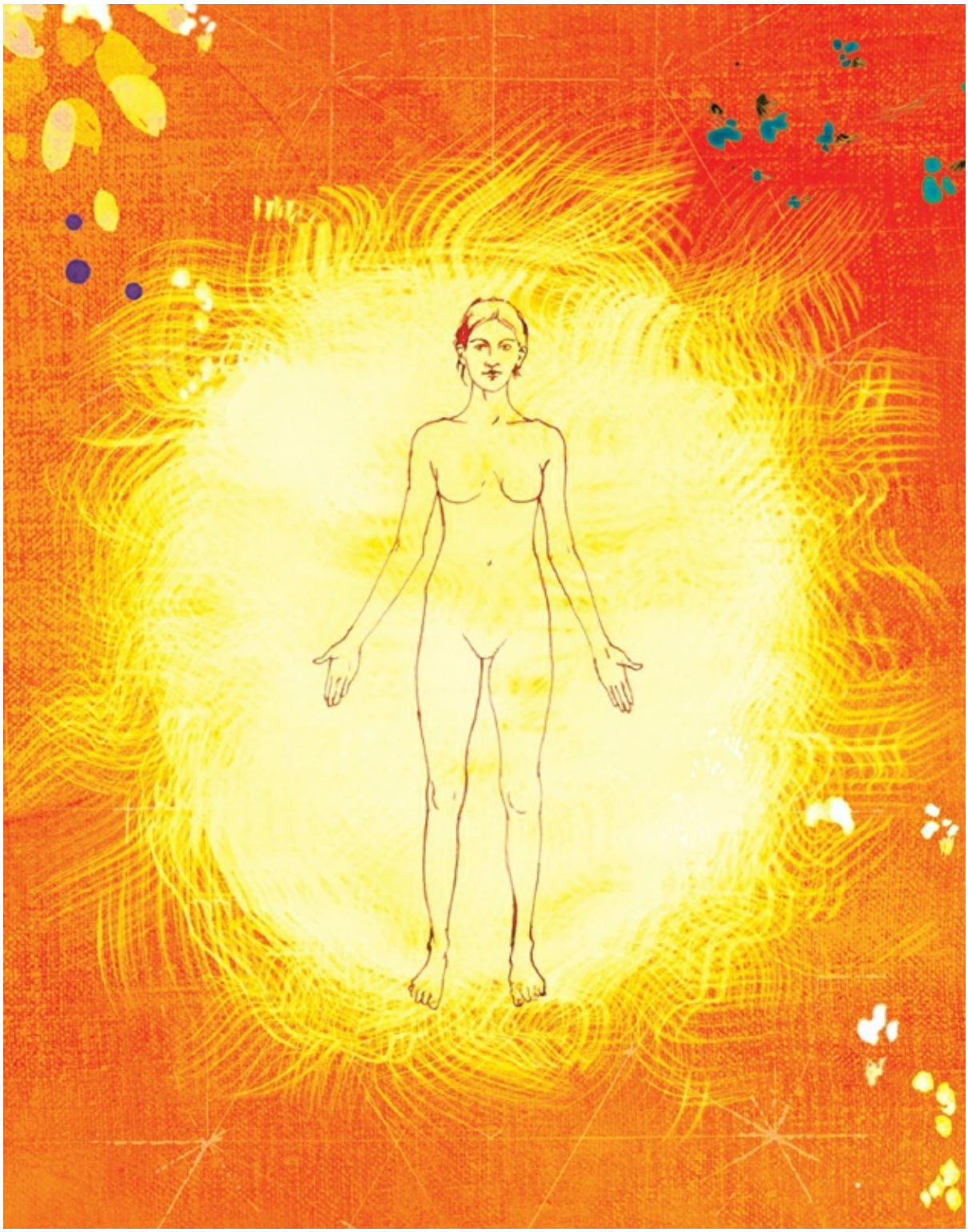

भावना सृजन है

“जब-जब आपकी भावना और इच्छा के बीच संघर्ष होगा, जीत भावना की ही होगी।”

नेविल गॉडर्ड (1905-1972)
नव विचारवादी लेखक

भावनाओं के क्षेत्र

मैं चाहती हूँ, आप यह समझ लें कि जब आप अपनी अच्छी भावनाओं के माध्यम से प्रेम देते हैं, तो आपके साथ क्या होता है। तब जीवन सचमुच भव्य बन जाता है! भावनाएँ आपके चारों ओर एक चुंबकीय क्षेत्र का निर्माण करती हैं, जो आपको पूरी तरह घेरे रहता है। यह चुंबकीय क्षेत्र हर व्यक्ति के चारों ओर होता है, इसलिए आप जहाँ भी जाते हैं, यह चुंबकीय क्षेत्र भी आपके साथ-साथ जाता है। प्राचीन चित्रों में आपने इससे मिलती-जुलती चीज़ देखी होगी, जिनमें किसी व्यक्ति के चारों तरफ़ ऑरा या आभामंडल दिखाया गया हो। देखिए, हर व्यक्ति के चारों ओर का आभामंडल या ऑरा वास्तव में एक विद्युत-चुंबकीय क्षेत्र है। इसी चुंबकीय क्षेत्र द्वारा ही आप अपने जीवन की हर चीज़ को आकर्षित करते हैं। हर पल आपकी भावनाओं से ही यह तय होता है कि आपका यह क्षेत्र सकारात्मक है या नकारात्मक!



हर बार जब आप अपनी भावनाओं, शब्दों या कार्यों के द्वारा प्रेम देते हैं, तो आपके चारों ओर के इस चुंबकीय क्षेत्र में प्रेम बढ़ जाता है। आप जितना ज़्यादा प्रेम देते हैं, आपका चुंबकीय क्षेत्र उतना ही बड़ा और शक्तिशाली बनता जाता है। आपके चुंबकीय क्षेत्र में जो भी होता है, वैसी ही चीज़ आपकी ओर ज़्यादा आकर्षित होती है। आपके चुंबकीय क्षेत्र में जितना ज़्यादा प्रेम होता है, आपके पास अपनी मनचाही चीज़ों को आकर्षित करने की शक्ति भी उतनी ही ज़्यादा होती है। आप ऐसे बिंदु पर पहुँच सकते हैं, जहाँ आपके क्षेत्र की चुंबकीय शक्ति इतनी सकारात्मक और शक्तिशाली हो जाती है कि किसी अच्छी चीज़ की कल्पना करते ही वह तुरंत आपके जीवन में प्रकट हो जाती है! यह आश्चर्यजनक शक्ति आपके पास पहले से ही है। यह प्रेम की प्रबल शक्ति है!

> “सोचने और महसूस करने की अपनी क्षमता के कारण ही आप पूरी सृष्टि पर शासन करते हैं।”
>
> नेविल गॉडर्ड (1905–1972)
> नव विचारवादी लेखक

मैं आपको अपने जीवन की एक बहुत सामान्य सी घटना बताना चाहती हूँ, जिससे आप समझ जाएँगे कि प्रेम के परिणाम कितनी तेज़ी से मिल सकते हैं। मुझे फूल बहुत पसंद हैं, इसलिए मैं हर सप्ताह ताज़े फूल ख़रीदती हूँ, क्योंकि उन्हें देखकर मुझे ख़ुशी महसूस होती है। प्राय: मैं किसानों के हाट से फूल ख़रीदती हूँ, लेकिन उस सप्ताह बारिश के कारण हाट नहीं लगा, इसलिए मैं फूल नहीं ख़रीद पाई। फूल न मिलने के बावजूद मेरी प्रतिक्रिया सकारात्मक ही रही। मैंने सोचा कि उनके न होने से मुझे उनकी ज़्यादा याद आएगी, मैं उनकी ज़्यादा क़द्र करूँगी और उनसे ज़्यादा प्रेम करूँगी। उस सप्ताह फूल न मिलने पर निराश होने के बजाय मैंने प्रेम करने का विकल्प चुना। इस तरह मैंने अपने चुंबकीय क्षेत्र को फूलों के प्रति प्रेम से भर लिया।

इसके दो घंटे के भीतर ही मुझे डाक से फूलों का एक बड़ा सा गुलदस्ता मिला। इसे दुनिया के दूसरे छोर पर रहने वाली मेरी बहन ने भेजा था। मैंने उसके लिए कुछ किया था, जिसके लिए उसने सबसे सुंदर फूलों के साथ मुझे धन्यवाद दिया था। जब आप प्रेम देते हैं, तो परिस्थितियों को बदलना ही होगा, चाहे वे कितनी ही बुरी क्यों न हों!

अब आप समझ गए होंगे कि प्रेम का चुनाव करना इतना महत्वपूर्ण क्यों है। जब भी आप प्रेम देते हैं, तो हर बार आप अपने आस-पास के चुंबकीय क्षेत्र में प्रेम को बढ़ा लेते हैं और कई गुना कर देते हैं। आप अपनी रोज़मर्रा की ज़िंदगी में जितना ज़्यादा प्रेम देते हैं, आपके इर्द-गिर्द के क्षेत्र में प्रेम की चुंबकीय शक्ति उतनी ही ज़्यादा होती जाती है। परिणाम यह होता है कि हर मनचाही चीज़ आपकी झोली में आ जाती है।

प्रेम देने पर आपके जीवन में जादू हो जाएगा। मेरा जीवन पहले उतना जादुई नहीं था, जितना कि इस वक़्त है। उस समय यह संघर्ष और मुश्किलों से भरा हुआ था। लेकिन फिर मैंने जीवन के बारे में कुछ अद्‌भुत बातें सीखीं, जिन्हें मैं आपको इस पुस्तक में बता

रही हूँ। कोई चीज़ इतनी बड़ी नहीं है कि प्रेम की शक्ति उस पर काम न कर पाए। ऐसी कोई दूरी नहीं है, जिसे यह तय न कर पाए। ऐसी कोई बाधा नहीं है, जिसे यह पार न कर पाए। इसके रास्ते में समय भी बाधा नहीं बन सकता। आप ब्रह्मांड की सबसे प्रबल शक्ति का दोहन करके अपनी ज़िंदगी की हर चीज़ बदल सकते हैं! और इसके लिए आपको बस प्रेम देना है!

सृजन का बिंदु

आपमें यह सोचने की प्रवृत्ति होती है कि आप जो चीज़े चाहते हैं, वे बहुत बड़ी हैं, इसलिए आपके लिए उन्हें हासिल करना मुश्किल होगा। लेकिन यह दृष्टिकोण सरासर ग़लत है। जब आप सोचते हैं कि कोई चीज़ बहुत बड़ी या मुश्किल है, तो वास्तव में आप आकर्षण के नियम से यह कह रहे हैं, "यह इतनी बड़ी है कि इसे हासिल करना मुश्किल है और इसमें बहुत समय लगेगा।" और आपकी बात बिलकुल सही साबित होगी, क्योंकि जैसा आप सोचते और महसूस करते हैं, वैसा ही आपको मिलता है। अगर आप सोचते हैं कि आपकी इच्छा सचमुच बड़ी है, तो आप ही उसे साकार नहीं होने दे रहे हैं। परिणाम यह होता है कि आपको अपनी मनचाही चीज़ मुश्किल से और देर से मिलेगी। हमेशा याद रखें, आकर्षण के नियम के लिए कोई चीज़ छोटी या बड़ी नहीं होती। आकर्षण के नियम के लिए समय का कोई बंधन नहीं होता।

सृजन का सही दृष्टिकोण पाने के लिए आप यह उपाय आज़मा सकते हैं। आपकी मनचाही चीज़ चाहे जितनी बड़ी हो, उसकी कल्पना एक बिंदु की तरह करें! आपकी इच्छा कुछ भी हो सकती है : मकान, कार, सैर-सपाटा, धन, आदर्श जीवनसाथी, आपके सपनों की नौकरी या संतान, बेहतरीन सेहत आदि। आपके मन में परीक्षा में पास होने, किसी ख़ास कॉलेज में दाख़िला लेने, विश्व रिकॉर्ड तोड़ने, राष्ट्रपति, अभिनेता, वकील, लेखक या टीचर बनने की इच्छा हो सकती है। आपकी इच्छा या मनचाही चीज़ जो भी हो, उसकी कल्पना एक बिंदु की तरह करें, क्योंकि प्रेम की विराट शक्ति के लिए आपकी इच्छा एक बिंदु से भी ज़्यादा छोटी है!

> "हमारी शंकाएँ ही ग़द्दार हैं;और उनकी वजह से हम उस अच्छी चीज़ से वंचित रह जाते हैं, जिसे हम आम तौर पर जीत सकते हैं।"
>
> विलियम शेक्सपियर (1564–1616)
> अँग्रेज़ नाटककार

यदि आपकी आस्था डगमगाने लगे, तो एक बड़े गोले के केंद्र में एक बिंदु बनाएँ और उसके पास अपनी मनचाही चीज़ या इच्छा का नाम लिख दें। इस ड्रॉइंग को बार-बार, ज़्यादा से ज़्यादा बार देखते रहें और हर बार यह सोचें कि प्रेम की शक्ति के लिए आपकी इच्छा उस बिंदु जितनी ही छोटी है!

किसी नकारात्मक चीज़ को कैसे बदलें

यदि आपके जीवन में कोई नकारात्मक चीज़ है और आप उसे बदलना चाहते हैं, तब भी प्रक्रिया यही रहती है : अपनी मनचाही चीज़ होने की कल्पना और एहसास द्वारा प्रेम दें। याद रखें, किसी भी नकारात्मक चीज़ का मतलब प्रेम का अभाव है। यानी आपको नकारात्मकता की ठीक विपरीत कल्पना करनी होगी... और इसका विपरीत है प्रेम! मिसाल के तौर पर, अगर आप किसी बीमारी से छुटकारा पाना चाहते हैं, तो स्वस्थ होने

के लिए शरीर को प्रेम दें।

यदि आप किसी नकारात्मक चीज़ को बदलने के लिए सृजन की प्रक्रिया का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो यह ध्यान रखें कि आपको नकारात्मक को सकारात्मक में नहीं बदलना है। ऐसा करना वाक़ई मुश्किल होता है। इसके अलावा, सृजन इस तरह काम नहीं करता है। सृजन का मतलब यह है कि कोई नई चीज़ बन रही है। आप जिसे बदलना चाहते हैं, उसका ख़्याल भी मन में न लाएँ। बस मनचाही चीज़ के प्रति प्रेम दें। फलस्वरूप आपके मन में नकारात्मकता की जगह प्रेम की शक्ति भर जाएगी।

यदि कोई व्यक्ति घायल है और इलाज के बावजूद स्थिति में कोई सुधार नहीं हो रहा है, तो इसका मतलब है कि वह पूर्ण स्वास्थ्य की तुलना में चोट की कल्पना और एहसास ज़्यादा कर रहा है। ठीक होने की ओर तराजू का काँटा झुकाने का तरीक़ा सरल है : पूरी तरह ठीक होने की कल्पना और एहसास ज़्यादा करें; चोट के बारे में कम सोचें। अगर आप पूरी तरह ठीक होने की कल्पना कर सकते हैं, तो इसका मतलब है कि यह संभावना मौजूद है। हर अच्छी चीज़ के प्रति अच्छी भावनाओं से अपने चुंबकीय क्षेत्र को भर लें। जीवन के हर क्षेत्र में प्रेम को बढ़ा लें। ज़्यादा से ज़्यादा अच्छा महसूस करें, क्योंकि प्रेम देने के हर पल से पूर्ण उपचार आपकी ओर आकर्षित हो रहा है।

“आपकी भावनाएँ ही आपका ईश्वर हैं।”

चाणक्य (350–275ई.पू.)
भारतीय कूटनीतिज्ञ और लेखक

चाहे आप अपना स्वास्थ्य, आर्थिक स्थिति, लोक-व्यवहार या कोई अन्य चीज़ बदलना चाहते हों, प्रक्रिया समान रहती है! कल्पना करें कि आप क्या चाहते हैं। इसे पाने के प्रेम की कल्पना करें, इसका एहसास करें। अपनी मनचाही चीज़ के साथ रहने के हर दृश्य और स्थिति की कल्पना करें और यह महसूस करें कि वह आपके पास आ चुकी है। हर दिन सात मिनट तक यह कल्पना और एहसास करें कि आपकी मनचाही चीज़ आपके पास है। यह काम हर दिन करते रहें, जब तक कि आपको यह महसूस न होने लगे कि आपकी इच्छा पूरी हो चुकी है। ऐसा तब तक करें, जब तक कि आपकी इच्छा उसी तरह आपकी न हो जाए, जैसे आपका नाम है। कुछ चीज़ों के मामले में आप सिर्फ़ एक-दो दिन बाद ही इस अवस्था तक पहुँच जाएँगे। बाक़ी चीज़ों में ज़्यादा समय लग सकता है। फिर अपने जीवन के साथ आगे बढ़ जाएँ और ज़्यादा से ज़्यादा प्रेम और अच्छी भावनाएँ देना जारी रखें, क्योंकि आप जितना ज़्यादा प्रेम देंगे, मनचाही चीज़ उतनी ही जल्दी मिलेगी।

मनचाही चीज़ को पाने की कल्पना और एहसास जब पूरा हो जाएगा, तो आप सचमुच अपनी कल्पना की चीज़ के साथ एक नए संसार में होंगे, इसलिए नए संसार का किसी प्रकार से विरोध न करें। हर व्यक्ति को उस चोट के बारे में न बताएँ, जो ठीक नहीं हो रही है, क्योंकि ऐसे में आप दोबारा बुरी चीज़ की कल्पना कर रहे हैं और पुराने संसार

में लौट रहे हैं। जब आप बुरी चीज़ की कल्पना करते हैं, तो आपको वही मिलेगी। जब आप सबसे अच्छी चीज़ की कल्पना करते हैं, तो आपको वही मिलेगी। यदि कोई आपसे पूछे कि आपकी चोट कैसी है, तो आप कह सकते हैं, “मैं पूरी तरह स्वस्थ महसूस कर रहा हूँ और मेरा शरीर उसका अनुसरण कर रहा है।”आप कह सकते हैं, “यह एक वरदान है, क्योंकि इसकी वजह से मैं अपने शरीर और स्वास्थ्य की पहले से ज़्यादा क़द्र करने लगा हूँ।” या अगर आप पर्याप्त साहसी हों, तो आप कह सकते हैं, “मैं पूरी तरह ठीक हो चुका हूँ और बैल से कुश्ती लड़ने को तैयार हूँ।”

जब भी आप किसी अनचाही या नापसंद चीज़ के बारे में बात करते हैं, तो आपको बुरा महसूस होता है। यह बहुत ही साफ़ बात है, लेकिन फिर भी लोग इस पर ध्यान नहीं देते। लोगों को ज़्यादातर समय इसी एहसास में रहने की आदत हो चुकी है, इसलिए वे यह ग़ौर भी नहीं करते कि अनचाही चीज़ों की कल्पना और बातचीत करते समय उन्हें कितना बुरा महसूस होता है। जब आप अपने एहसास, अपनी भावनाओं के बारे में ज़्यादा जागरूक बनेंगे, तो आप ऐसे मोड़ पर पहुँच जाएँगे, जहाँ आप अच्छी भावनाओं में ज़रा सी भी कमी बर्दाश्त नहीं कर पाएँगे। आप अच्छा महसूस करने के इतने आदी हो जाएँगे, आप अपनी भावनाओं के बारे में इतने सचेत हो जाएँगे कि आप उनकी कमी को तुरंत महसूस कर लेंगे और उन्हें तत्काल सही कर लेंगे। आपके मन में ज़्यादातर समय अच्छी भावनाएँ और ख़ुशी का एहसास होना चाहिए, क्योंकि आपको अद्‌भुत जीवन जीने के लिए बनाया गया है और इसे पाने का इसके अलावा कोई दूसरा उपाय नहीं है!

> “मैं किसी भी स्थिति में ख़ुश होने के लिए कृतसंकल्प हूँ, क्योंकि अपने अनुभव से मैंने यह सीखा है कि हमारे अधिकांश सुख या दुख हमारी परिस्थितियों पर नहीं, बल्कि हमारे स्वभाव और प्रवृत्तियों पर निर्भर करते हैं।”
>
> मार्था वॉशिंगटन (1732–1802)
> अमेरिका के प्रथम राष्ट्रपति जॉर्ज वॉशिंगटन की पत्नी

बुरी भावनाओं को ख़त्म कैसे करें

अपने एहसास को बदलकर आप अपने जीवन की किसी भी चीज़ को बदल सकते हैं। जब आप किसी क्षेत्र के बारे में अपने एहसास को बदल लेंगे, तो उस क्षेत्र का पूरा हुलिया ही बदल जाएगा! लेकिन अपने एहसास को बदलने के लिए बुरी भावनाओं से छुटकारा पाने की कोशिश न करें, क्योंकि बुरी भावनाएँ और कुछ नहीं, सिर्फ़ प्रेम का अभाव हैं। इसके बजाय ख़ुद को प्रेम से लबालब कर लें! क्रोध या दुख से छुटकारा पाने की कोशिश न करें। जब आप प्रेम से लबालब हो जाएँगे, तो क्रोध और दुख अपने आप चले जाएँगे। आपको अपने भीतर से बुरी भावनाओं को खोद-खोदकर नहीं निकालना है। जैसे ही आप अपने भीतर प्रेम भरेंगे, सारी बुरी भावनाएँ ख़ुदबख़ुद चली जाएँगी।

जीवन में सिर्फ़ एक ही शक्ति है और वह शक्ति है प्रेम। आप या तो प्रेम से भरा होने के कारण अच्छा महसूस कर रहे हैं या फिर प्रेम से रिक्त होने के कारण बुरा महसूस कर रहे हैं, लेकिन आपकी सारी भावनाएँ प्रेम का ही अंश हैं।

अपने शरीर को गिलास और प्रेम को उसमें भरा पानी मान लें। यदि किसी गिलास में सिर्फ़ थोड़ा सा पानी भरा है, तो इसका मतलब है कि यह ख़ाली है। अब ऐसे में अगर आप ख़ालीपन से जूझने लगें और ख़ालीपन को बाहर निकालने की कोशिश करने लगें, तो उससे गिलास में पानी का स्तर नहीं बढ़ेगा। दूसरी ओर, जब आप गिलास में पानी भरेंगे, तो ख़ालीपन अपने आप दूर हो जाएगा। बुरी भावनाएँ महसूस करते समय आप प्रेम से ख़ाली होते हैं, लेकिन जब आप प्रेम को अपने अंदर भर लेते हैं, तो आप प्रेममय हो जाते हैं और सारी बुरी भावनाएँ चली जाती हैं।

बुरी भावनाओं का प्रतिरोध न करें

जीवन में हर चीज़ की एक सटीक जगह है और इसमें बुरी भावनाएँ भी शामिल हैं। बुरी भावनाएँ नहीं होतीं, तो आप कभी नहीं जान पाते कि अच्छा महसूस करना कैसा होता है। आप सारा समय "ओहो" महसूस करते रहते, क्योंकि आपके पास अपनी भावनाओं की तुलना करने के लिए कुछ नहीं होता। आप यह नहीं जान पाते कि सचमुच ख़ुश, रोमांचित या सुखी महसूस करना कैसा लगता है। दुखी महसूस करने के बाद ही आपको पता चलता है कि ख़ुशी का एहसास कितना सुखद है। आप कभी भी बुरी भावनाओं को जीवन से पूरी तरह नहीं हटा सकते, क्योंकि वे जीवन का हिस्सा हैं और उनके बिना आपको अच्छी भावनाएँ महसूस नहीं हो सकतीं!

यदि आपको इस बात से बुरा महसूस होता है कि आपमें बुरी भावनाएँ हैं, तो आप दरअसल अपनी बुरी भावनाओं की शक्ति को बढ़ा रहे हैं। इससे न सिर्फ़ आपकी बुरी भावनाएँ और अधिक बुरी होती हैं, बल्कि आप और ज़्यादा नकारात्मकता देने लगते हैं। यह बात अच्छी तरह समझ लें कि बुरी भावनाओं से आपको अपना मनचाहा जीवन

कभी नहीं मिल सकता, इसलिए उन्हें अपने ऊपर हावी न होने दें। आपकी भावनाओं की लगाम आपके हाथ में है, इसलिए यदि कोई बुरी भावना आप पर हावी होती दिख रही है, तो इसकी ऊर्जा को धराशायी कर दें। इसका एक उपाय है चीज़ों को कम गंभीरता से लेना!

> “हमारे भीतर एक संसार है – विचार का, भावना का, शक्ति का, प्रकाश का, सौंदर्य का। अदृश्य होने के बावजूद इस संसार की शक्तियाँ सर्वाधिक प्रबल हैं।”
>
> चार्ल्स हानेल (1866–1949)
> नव विचारवादी लेखक

जीवन में आनंद ही आनंद होना चाहिए। आनंद की अवस्था में आप बेहतरीन महसूस करते हैं और आपको बेहतरीन चीज़ें मिलती हैं! जब आप जीवन को ज़रूरत से ज़्यादा गंभीरता से लेते हैं, तो आपको गंभीर चीज़ें ही मिलती हैं। आनंद करने और आनंदित होने से ही मनचाहा जीवन मिलता है। चीज़ों को ज़रूरत से ज़्यादा गंभीरता से लेने से ऐसा जीवन मिलता है, जिसे आप गंभीरता से लेने के लिए मजबूर हो जाते हैं। अपने जीवन का नियंत्रण आपके हाथों में है और इसका इस्तेमाल करके आप अपने मनचाहे जीवन का सृजन कर सकते हैं, लेकिन भलाई इसी में है कि आप थोड़े कम गंभीर हो जाएँ, थोड़े हल्के-फुल्के हो जाएँ!

बुरी भावनाओं को हल्का करने के लिए मैंने एक उपाय खोजा है। मैं उनकी कल्पना जंगली घोड़ों के रूप में करती हूँ। एक है ग़ुस्सैल घोड़ा, एक है नफ़रत से भरा घोड़ा, दोष मढ़ने वाला घोड़ा, रूठने वाला घोड़ा, भुनभुनाने वाला घोड़ा, चिड़चिड़ा घोड़ा, उदास घोड़ा – यह अस्तबल बुरी भावनाओं के घोड़ों से भरा पड़ा है। जब भी मैं किसी घटना से निराश होती हूँ, तो मैं ख़ुद से कहती हूँ, “तुम निराशा के घोड़े पर चढ़ी ही क्यों थीं? इसी पल इससे नीचे उतर आओ, क्योंकि यह तुम्हें ज़्यादा निराशा की ओर ले जा रहा है... और तुम वहाँ नहीं जाना चाहती हो।” मैं अपनी बुरी भावनाओं की कल्पना भी जंगली घोड़ों पर चढ़ने से करती हूँ... अगर मैं उन पर चढ़ी थी, तो उतर भी सकती हूँ। मैं बुरी भावनाओं को इस तरह नहीं देखती कि वे मेरा वास्तविक स्वरूप उजागर करती हैं, क्योंकि यह सच नहीं है। बुरी भावनाएँ आपका वास्तविक स्वरूप नहीं हैं। बुरी भावना के एहसास का विकल्प आपने ही चुना है, इसलिए आप जितनी तेज़ी से उस घोड़े पर चढ़े थे, उतनी ही जल्दी उस पर से उतरने का विकल्प भी चुन सकते हैं।

यदि आप बुरी भावनाओं की कल्पना जंगली घोड़े के रूप में करते हैं, जिस पर आप सवार हैं, तो इससे उनकी शक्ति कम हो जाएगी। यह बुरी भावनाओं को शक्तिहीन करने का आज़माया हुआ तरीक़ा है! किसी क़रीबी व्यक्ति की बुरी भावनाओं का आप पर ज़्यादा असर नहीं होगा, यदि आप उसके बारे में यह कल्पना करेंगे कि वह चिड़चिड़े घोड़े पर सवार है। तब आप उसके चिड़चिड़ेपन का बुरा नहीं मानेंगे। लेकिन अगर आप इसका बुरा मान जाते हैं और उसके चिड़चिड़ेपन से प्रभावित होकर ख़ुद भी चिड़चिड़े हो जाते

हैं, तो इसका मतलब है कि आप भी उसके साथ चिड़चिड़े घोड़े पर बैठ चुके हैं!

"नासमझी भरे व्यवहार पर भी समझदारी भरी प्रतिक्रिया दो।"

लाओ त्सू (लगभग छठी सदी ई.पू.)
ताओवाद के संस्थापक

जीवन में मैं ऐसा ही करती हूँ। मैं जिसे नहीं चाहती, उसके बारे में अपनी कल्पना का इस्तेमाल करके आनंद लेती हूँ और इस तरह अनचाही चीज़ो को शक्तिहीन कर देती हूँ। कई बार जीवन की अलग-अलग परिस्थितियों में मैं ख़ुद को या दूसरे लोगों को जंगली घोड़ों की सवारी करता देखकर हँस पड़ती हूँ। जब आप हँसते-हँसते किसी बुरी भावना को दूर कर दें, तो यह सचमुच बड़ी बात होती है! आपने अभी-अभी अपनी ज़िंदगी बदल ली है।

यदि आप बुरा महसूस कर रहे हैं, तो इसके लिए ख़ुद को कोसकर उस बुरी भावना की शक्ति न बढ़ाएँ। अगर आप ऐसा करते हैं, तो इसका मतलब है कि आप जंगली घोड़े को चाबुक मारकर उसे और उकसा रहे हैं। मुद्दा बुरी भावनाओं से नफ़रत करना नहीं है, बल्कि सोच-विचारकर अच्छी भावनाओं को चुनना है और उन्हें ज़्यादा बार चुनना है। जब आप बुरी भावनाओं का प्रतिरोध करते हैं, तो वे बढ़ती हैं! आप बुरी भावनाओं को जितना ज़्यादा नापसंद करते हैं, वे उतनी ही ज़्यादा बढ़ती हैं! जीवन में आप किसी चीज़ का जितना ज़्यादा प्रतिरोध करते हैं, वह आपकी ओर उतनी ही ज़्यादा आकर्षित होती है। इसलिए अगर बुरी भावनाएँ आपकी ओर आती हैं, तो उनकी रत्ती भर भी परवाह न करें, उनका ज़रा भी प्रतिरोध न करें... और इस तरह उनकी सारी शक्ति निचोड़ लें!

शक्ति के बिंदु

- हर व्यक्ति के चारों ओर एक चुबंकीय क्षेत्र होता है। आप जहाँ भी जाते हैं, यह चुबंकीय क्षेत्र भी आपके साथ-साथ जाता है।

- अपने चुबंकीय क्षेत्र द्वारा ही आप अपने जीवन की हर चीज़ को आकर्षित करते हैं। हर पल आपकी भावनाओं से ही यह तय होता है कि आपका यह क्षेत्र सकारात्मक है या नकारात्मक!

- हर बार जब आप अपनी भावनाओं, शब्दों या कार्यों के द्वारा प्रेम देते हैं, तो आपके चारों ओर के इस चुबंकीय क्षेत्र में प्रेम बढ़ जाता है।

- आपके चुबंकीय क्षेत्र में जितना ज़्यादा प्रेम होता है, आपके पास अपनी मनचाही चीज़ों को आकर्षित करने की शक्ति भी उतनी ही ज़्यादा होती है।

- आपकी इच्छा या मनचाही चीज़ जो भी हो, उसकी कल्पना एक बिंदु की तरह करें! प्रेम की विराट शक्ति के लिए आपकी इच्छा एक बिंदु से भी ज़्यादा छोटी है!

- आपको नकारात्मक को सकारात्मक में नहीं बदलना है। बस अपनी मनचाही चीज़ के प्रति प्रेम दें, क्योंकि आपकी मनचाही चीज़ के सृजन से सारी नकारात्मकता अपने आप दूर हट जाएगी।

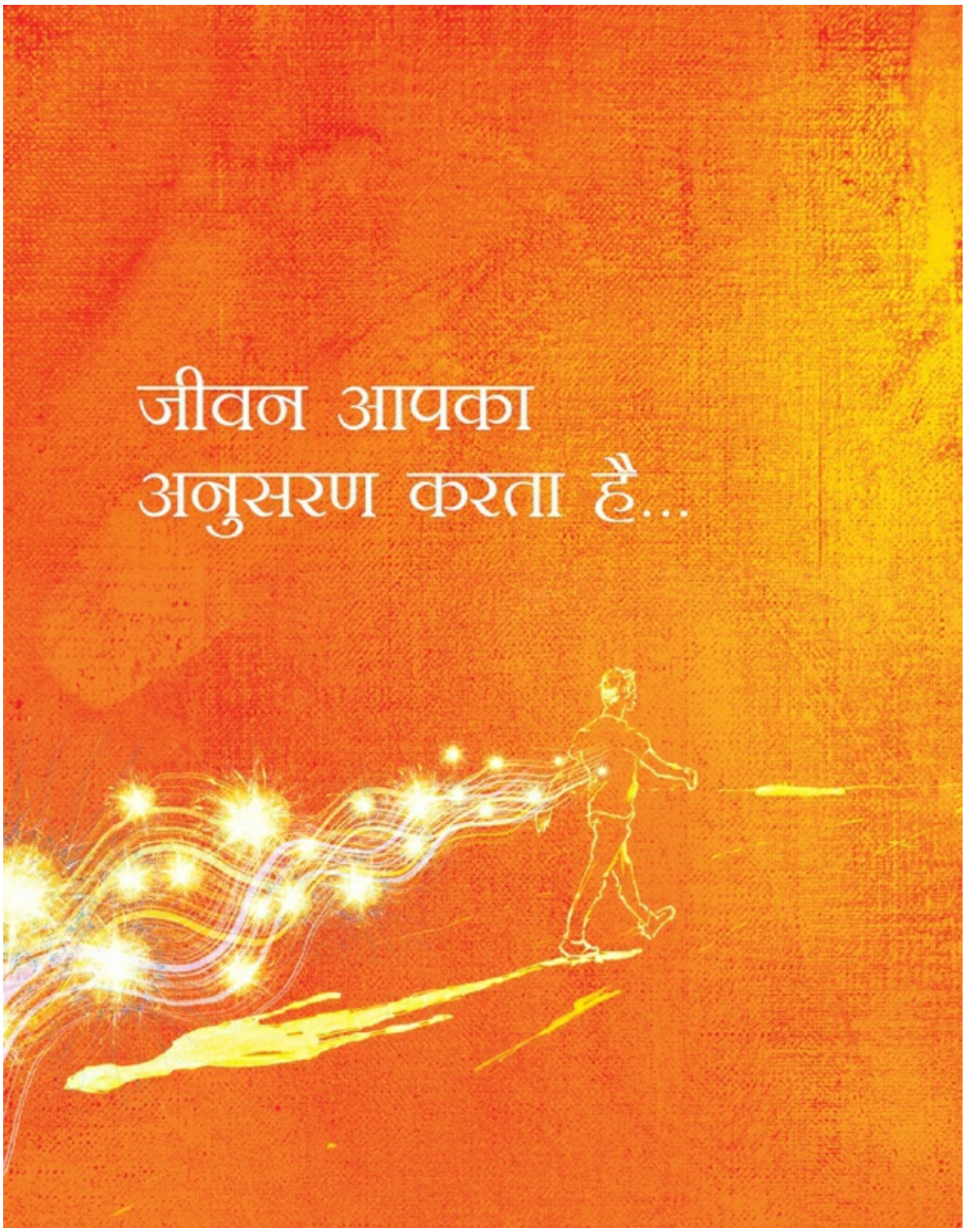
- हर दिन सात मिनट तक यह कल्पना और एहसास करें कि आपकी मनचाही चीज़ आपके पास है। यह काम हर दिन करते रहें, जब तक कि आपको यह महसूस न होने लगे कि आपकी इच्छा पूरी हो चुकी है। ऐसा तब तक करें, जब तक कि आपकी इच्छा उसी तरह आपकी न हो जाए, जैसे आपका नाम है।

- जीवन में सिर्फ़ एक ही शक्ति है और वह शक्ति है प्रेम। आप या तो प्रेम से भरा होने के कारण अच्छा महसूस कर रहे हैं या फिर प्रेम से रिक्त होने के कारण बुरा महसूस कर रहे हैं – लेकिन आपकी सारी भावनाएँ प्रेम का ही अंश हैं।

- बुरी भावनाओं को हल्का करने उनकी के लिए उनकी कल्पना जंगली घोड़ों पर चढ़ने से करें। अगर आप उन पर चढ़े थे, तो उतर भी सकते हैं! आप जितनी तेज़ी से उस घोड़े पर चढ़े थे, उतनी ही जल्दी उस पर से उतरने का विकल्प भी चुन सकते हैं।

- आप जो देते हैं, उसे बदल लेंगे, तो आपको मिलने वाली चीज़ें भी शर्तिया बदल जाएँगी, क्योंकि यही आकर्षण का नियम है। यही प्रेम का नियम है।

जीवन आपका अनुसरण करता है...



“भाग्य संयोग से नहीं बनता है। यह तो आपके चयन से बनता है।”

विलियम जेनिंग्स ब्रायन (1860–1925)

अमेरिकी नेता

जीवन आपका अनुसरण करता है। आपको जीवन में जिन चीज़ों का अनुभव होता है, वे सभी आपके द्वारा दिए विचारों और भावनाओं का परिणाम हैं, चाहे आपको इस बात का एहसास हो या न हो। जीवन आपको कहीं नहीं ले जाता है... यह तो आपके पीछे-पीछे चलता है। अपनी तक़दीर आपके हाथ में है। आप जो भी सोचते या महसूस करते हैं, उसी से आपका जीवन तय होता है।

जीवन आपके सामने हर चीज़ पेश करता है, ताकि आप अपनी प्रिय चीज़ चुन सकें! जीवन एक कैटेलॉग है और इस कैटेलॉग को देखकर आप चुनते हैं कि आप किसे प्रेम करते हैं! लेकिन क्या आप सचमुच अपनी प्रिय चीज़ें ही चुन रहे हैं? कहीं ऐसा तो नहीं कि आप बुरी चीज़ों का मूल्यांकन करने और उनकी बुराई करने में ही व्यस्त हैं? अगर आपका जीवन अद्भुत नहीं है, तो इसका मतलब है कि आप अनजाने में ही बुरी चीज़ों को आकर्षित कर रहे हैं। जिन चीज़ों को आप बुरा मानते हैं, उनके बारे में सोच-सोचकर आप अपने जीवन के उद्देश्य से दूर भटक गए हैं। आपके जीवन का उद्देश्य प्रेम करना है! आपके जीवन का उद्देश्य ख़ुशी पाना है। आपके जीवन का उद्देश्य अपनी प्रिय चीज़ें चुनना है। आपके जीवन का उद्देश्य अप्रिय चीज़ों से दूर रहना है, इसलिए मेहरबानी करके उन्हें चुनना छोड़ दें।

आप जिसे प्रेम करते हैं, उसे ही चुनें

जब आप अपने सपनों की कार को किसी सड़क पर जाते देखते हैं, तो इसका मतलब है कि जीवन वह कार आपके सामने पेश कर रहा है! यह बहुत महत्वपूर्ण है कि अपने सपनों की कार देखते समय आपके अंदर कौन सी भावनाएँ आती हैं। यदि उस कार को देखते समय आप उसके प्रति प्रेम महसूस करते हैं, तो आप उसे अपनी ओर आकर्षित कर रहे हैं। दूसरी ओर, यदि आप इस बात पर ईर्ष्या या जलन महसूस करते हैं कि कोई दूसरा आपके सपनों की कार चला रहा है, तो आप उस कार को पाने की संभावनाओं को दूर कर देते हैं। जीवन ने वह कार आपके सामने इसलिए पेश की है, ताकि आप उसे चुन सकें। और आप प्रेम महसूस करके ही उसे चुनते हैं। क्या आप समझ रहे हैं कि दरअसल इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि कोई चीज़ किसी दूसरे के पास है और आपके पास नहीं है? जीवन आपके सामने हर चीज़ पेश कर रहा है और अगर आप इसके प्रति प्रेम महसूस करते हैं, तो आप उसे अपनी ओर आकर्षित कर रहे हैं।

मान लें, आप किसी सुखी दंपति के बीच गहरा प्रेम देखते हैं। उस समय आप अपने जीवनसाथी की तलाश कर रहे हैं, इसलिए जीवन ने आपके सामने सुखी दंपति पेश कर दिए – ताकि आप उन्हें चुन सकें। लेकिन सुखी दंपति देखने पर यदि आपको दुख या

अकेलेपन का एहसास होता है, तो आप नकारात्मक भावनाएँ देकर दरअसल यह कह रहे हैं, “मैं दुख और अकेलापन चाहता हूँ।” नकारात्मक भावनाएँ न दें; हमेशा अपनी मनचाही चीज़ों के प्रति प्रेम दें। मान लें, आप मोटे हैं और सड़क पर किसी आदर्श शरीर वाले व्यक्ति को देखते हैं। उस समय आपको कैसा महसूस होता है? जीवन ने आपके सामने आदर्श शरीर इसलिए पेश किया है, ताकि आप उसे चुन सकें। लेकिन यदि आप इस बात पर अफ़सोस करते हैं कि आपके पास वैसा शरीर नहीं है, तो आप यह भावना संप्रेषित करते हैं, “मैं यह आदर्श शरीर नहीं चाहता। मैं तो वही थुलथुल शरीर चाहता हूँ, जो मेरे पास इस समय है।” अगर आप किसी प्रकार की बीमारी से जूझ रहे हैं, तो स्वस्थ लोगों को देखने पर आपके मन में कैसी भावनाएँ जागती हैं? जीवन आपके सामने स्वस्थ लोग इसलिए पेश कर रहा है, ताकि आप स्वास्थ्य को चुन सकें। जब आप अपनी बीमारी के बारे में बुरा महसूस करने के बजाय अपने आस-पास मौजूद स्वस्थ लोगों के प्रति प्रेम महसूस करते हैं, तो दरअसल आप अपने लिए स्वास्थ्य का चुनाव कर रहे हैं।

जब आप किसी दूसरे व्यक्ति की किसी चीज़ के बारे में अच्छा महसूस करते हैं, तो आप उसे अपनी ओर आकर्षित कर रहे हैं। जब आप किसी और की सफलता, सुख या किसी भी अच्छी चीज़ के बारे में अच्छा महसूस करते हैं, तो आप दरअसल जीवन के कैटेलॉग में से उन्हीं चीज़ों को चुन रहे हैं और अपनी ओर आकर्षित कर रहे हैं।

यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति से मिलते हैं, जिसके पास आपके मनचाहे सारे गुण हों, तो उन गुणों से प्रेम करें और उनके बारे में अच्छा महसूस करें। ऐसा करके आप उन गुणों को अपनी ओर आकर्षित कर रहे हैं। अगर कोई व्यक्ति चतुर, सुंदर या गुणी है, तो उसके इन गुणों से प्रेम करके आप उन्हें अपने लिए चुन रहे हैं!

यदि आप संतान चाहते हैं और इस दिशा में काफ़ी समय से कोशिश कर रहे हैं, तो बच्चों से प्रेम करें। जब भी किसी अभिभावक को बच्चे के साथ देखें, तो हमेशा प्रेम की भावना दें और अच्छा महसूस करें! अगर आप बच्चों को देखकर इसलिए उदास हो जाते हैं, क्योंकि आपके कोई संतान नहीं है, तो आप अपनी संतान को ख़ुद से दूर कर रहे हैं। हर बच्चे को इसी दृष्टिकोण से देखें कि जीवन आपके सामने संतान पेश कर रहा है, ताकि आप चुन सकें।

जब मैच में कोई आपसे जीत जाए, जब किसी सहकर्मी की तनख़्वाह बढ़ जाए, जब किसी की लॉटरी लग जाए, जब किसी मित्र का जीवनसाथी वीकएंड पर उसे सरप्राइज़ गिफ़्ट दे, जब कोई मित्र नया सुंदर मकान ख़रीदे, या उसका बच्चा कोई स्कॉलरशिप जीत ले, तो आपको भी उनके जितना ही रोमांचित होना चाहिए। आपको वैसे ही रोमांचित और ख़ुश होना चाहिए, जैसे वह घटना आपके साथ ही हुई हो, क्योंकि इस तरह आप उसके प्रति हाँ कह रहे हैं, उसकी ओर प्रेम दे रहे हैं और उसे अपनी ओर आकर्षित कर रहे हैं!

जब आप अपने सपनों की कार, सुखी दंपति, आदर्श शरीर, बच्चों, किसी व्यक्ति के

गुणों या किसी भी अन्य अच्छी चीज़ को प्यार भरी नज़रों से देखते हैं, तो इसका मतलब है कि आप भी उन्हीं चीज़ों की फ़्रीक्वेन्सी पर पहुँच चुके हैं! रोमांचित हों, क्योंकि अपने रोमांच द्वारा आप यह बता रहे हैं कि आपने इनका चुनाव कर लिया है।

जीवन में हर चीज़ आपके सामने इसलिए पेश की जा रही है, ताकि आप यह चुन सकें कि आप किसे प्रेम करते हैं और किसे नहीं करते। लेकिन ध्यान रखें, आपको मनचाही चीज़ें सिर्फ़ प्रेम ही दिला सकता है। जीवन के कैटेलॉग में बहुत सी ऐसी चीज़ें भी शामिल होती हैं जिनसे आप प्रेम नहीं करते, इसलिए बुरी भावनाएँ देकर उनका चुनाव न करें। अगर आप किसी को बुरा मानकर उसकी आलोचना करते हैं, तो आप नकारात्मकता को अपनी ओर आकर्षित कर रहे हैं। अगर आप किसी दूसरे व्यक्ति की कोई चीज़ देखकर ईर्ष्या या जलन महसूस करते हैं, तो आप अपनी ओर नकारात्मकता ला रहे हैं और अपनी मनचाही चीज़ को बड़ी ताक़त से दूर धकेल रहे हैं। सिर्फ़ प्रेम से ही आपकी मनचाही चीज़ आपकी ओर आकर्षित होती है!

“वास्तविक प्रेम करने वाले लोगों के साथ यह चमत्कार बार-बार होता है : वे जितना ज़्यादा देते हैं, उनके पास उतना ही ज़्यादा होता है।”

रेनर मरिया रिल्क (1875–1926)
लेखक और कवि

एक का नियम – बस आप!

आकर्षण के नियम के लिए एक सीधा सा फ़ॉर्मूला है, जो हर व्यक्ति, स्थिति और परिस्थिति के संदर्भ में कारगर होता है। जहाँ तक आकर्षण के नियम का संबंध है, संसार में केवल एक ही व्यक्ति है – बस आप! आकर्षण के नियम के लिए न कोई दूसरा व्यक्ति है, न कोई दूसरी वस्तु है – सिर्फ़ आप हैं। क्योंकि आकर्षण का नियम आप ही की भावनाओं पर प्रतिक्रिया करता है! महत्वपूर्ण सिर्फ़ वही होता है, जो आप देते हैं। और यह बात संसार के हर व्यक्ति पर लागू होती है। इसलिए वास्तव में, आकर्षण का नियम आपका नियम है। बस आप ही हैं, कोई दूसरा व्यक्ति नहीं है। आकर्षण के नियम के लिए यह व्यक्ति भी आप ही हैं, वह व्यक्ति भी आप ही हैं, संसार का हर व्यक्ति आप ही हैं, क्योंकि आप किसी भी दूसरे व्यक्ति के बारे में जो महसूस करते हैं, उसे अपनी ओर आकर्षित कर रहे होते हैं।

आप किसी दूसरे व्यक्ति के बारे में जो भी महसूस करते हैं, किसी दूसरे व्यक्ति के बारे में जो भी सोचते या कहते हैं, किसी दूसरे व्यक्ति के लिए जो भी करते हैं – वह आप अपने ख़ुद के लिए कर रहे हैं। किसी दूसरे की आलोचना करेंगे और उसे दोष देंगे, तो दरअसल आप इसे ख़ुद को दे रहे हैं। किसी दूसरे को प्रेम, प्रशंसा या कोई अन्य अच्छी चीज़ देंगे, तो आप इसे ख़ुद को दे रहे हैं। आकर्षण के नियम के लिए कोई दूसरा है ही नहीं, इसलिए इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि आपकी मनचाही चीज़ किसी और के पास है, क्योंकि उसके प्रति प्रेम महसूस करके आप उसे अपने जीवन में ला रहे हैं! और हाँ, आप जिस चीज़ से प्रेम नहीं करते हैं, उसके बारे में कोई मूल्यांकन किए बिना उससे दूर मुड़ जाएँ। तब वह आपके जीवन की ओर आकर्षित नहीं होगी!

आकर्षण के नियम के लिए केवल हाँ है

जिन चीज़ों से आप प्रेम नहीं करते हों, उनसे दूर मुड़ जाएँ और उनके बारे में मन में कोई भावना न रखें। एक चीज़ का ख़ास ध्यान रखें : अप्रिय या अनचाही चीज़ों को ना कहने यानी उन्हें बदलने की कोशिश करने और उनकी बुराई करने से बचें, क्योंकि ना कहने से भी वे आपकी ओर आकर्षित हो जाती हैं। जब आप अप्रिय या अनचाही चीज़ों को ना कहते हैं, तो इसका मतलब है कि आप उनके बारे में बुरा महसूस कर रहे हैं और बुरी भावनाएँ दे रहे हैं, जिनसे आपके जीवन में नकारात्मक परिस्थितियाँ निर्मित हो जाएँगी।

वास्तव में किसी चीज़ को ना कहना आपके लिए संभव ही नहीं है, क्योंकि आकर्षण

का नियम ना को भी हाँ ही मानता है। जब आप कहते हैं, “नहीं, मैं उसे नहीं चाहता,” तो आकर्षण का नियम हाँ सुन रहा है। जब आप कहते हैं, “ट्रैफ़िक भयंकर है,” “सर्विस सचमुच ख़राब है,” “वे हमेशा देर से आते हैं,” “यहाँ काफ़ी शोर-शराबा है,” “वह ड्राइवर पागल है,” “मुझे बहुत देर तक होल्ड पर रखा गया,” तो आकर्षण का नियम इन सब चीज़ों के बारे में हाँ ही सुन रहा है और आप अपने जीवन में इन चीज़ों को ज़्यादा आकर्षित कर रहे हैं।

जिन चीज़ों से आप प्रेम नहीं करते, उनसे दूर मुड़ जाएँ और उनके बारे में कोई भावना न रखें। वे जैसी हैं, अच्छी हैं, लेकिन आपके जीवन में उनके लिए कोई जगह नहीं है।

“बुरा मत देखो – बुरा मत सुनो – बुरा मत बोलो।”
जापान के तोशोगू धर्मस्थल में लिखी सूक्ति
(17वीं सदी)

इसके बजाय जब भी किसी प्रिय चीज़ को देखें, तो हाँ कहें। जब भी किसी प्रिय चीज़ को सुनें, तो हाँ कहें। जब भी किसी प्रिय चीज़ का स्वाद लें, तो हाँ कहें। जब भी किसी प्रिय चीज़ की ख़ुशबू सूँघें, तो हाँ कहें। जब भी किसी प्रिय चीज़ को छुएँ, तो हाँ कहें। इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि वह चीज़ आपके पास है या नहीं, उसे हाँ कहें, क्योंकि इस तरह आप प्रेम देकर उसका चुनाव कर रहे हैं, उसे अपनी ओर आकर्षित कर रहे हैं।

कोई सीमा नहीं है! अगर आप किसी चीज़ को चाहते हैं, तो हर चीज़ संभव है, बशर्ते आप उसे सचमुच चाहें! सृष्टि में कहीं कोई अभाव नहीं है। जहाँ भी लोगों को किसी चीज़ का अभाव दिखता है, वहाँ सिर्फ़ प्रेम का अभाव होता है; स्वास्थ्य, धन, संसाधनों या ख़ुशी का अभाव नहीं होता। आपूर्ति माँग के बराबर होती है। प्रेम देंगे, तो आपको हर चीज़ मिल जाएगी!

आपका जीवन – आपकी कहानी

आप अपने जीवन की कहानी ख़ुद लिख रहे हैं! अब ज़रा यह बताएँ कि आप अपने बारे में कौन सी कहानी कह रहे हैं? क्या आप अपने दिल में यह मानते हैं कि आप कुछ चीज़ें कर सकते हैं और कुछ चीज़ें नहीं कर सकते? क्या आप अपने बारे में यही कहानी कह रहे हैं? लेकिन जान लें, यह कहानी सच नहीं है!

अगर कोई यह कहता है कि आप किसी दूसरे से कमतर हैं, तो उसकी बात न सुनें। अगर कोई कहता है कि आप किसी मायने में सीमित हैं, तो उसकी बात न सुनें। अगर कोई कहता है कि आप अपना प्रिय काम नहीं कर सकते, या उससे आजीविका नहीं

कमा सकते, तो उसकी बात न सुनें। अगर कोई कहता है कि आप पुराने महानतम लोगों जितने मूल्यवान या महत्वपूर्ण नहीं हैं, तो उसकी बात न सुनें। अगर कोई कहता है कि आप इस वक़्त पर्याप्त अच्छे नहीं हैं और आपको जीवन में अपनी प्रतिभा को साबित करना होगा, तो उसकी बात न सुनें। अगर कोई कहता है कि आप जिससे प्रेम करते हैं, या आपको जो करना पसंद है, या आप जो बनना चाहते हैं, वह आपको नहीं मिल सकता, तो उसकी बात न सुनें। अगर आप इनमें से किसी भी बात पर यक़ीन कर लेते हैं, तो फिर आप ख़ुद को सीमाओं में बाँध रहे हैं। लेकिन इससे भी ज़्यादा महत्वपूर्ण बात यह है कि यह सच नहीं है! एक भी ऐसी अच्छी चीज़ नहीं है, जिसे आप नहीं पा सकते या जो साकार नहीं हो सकती।

प्रेम की शक्ति कहती है, “आप जो देते हैं, वही आपको वापस मिलता है।” क्या यह कहती है कि आप पर्याप्त अच्छे नहीं हैं? प्रेम की शक्ति कहती है, “आप जो बनना, करना या पाना चाहते हैं, उसके लिए प्रेम देंगे, तो वह आपको मिल जाएगा।” क्या यह कहती है कि आप पर्याप्त अच्छे नहीं हैं? आप जैसे हैं, मूल्यवान हैं और आपको संसार की सारी अच्छी चीज़ें पाने का हक़ है। आप इसी समय पर्याप्त अच्छे हैं। अगर आप महसूस करते हैं कि आपने कोई ग़लत चीज़ कर दी है, तो यह जान लें कि ग़लती का एहसास करने और उसे मान लेने के बाद आकर्षण के नियम ने आपको क्षमा कर दिया है।

वास्तविक संसार

> “शुरुआत में केवल संभावनाएँ थीं। किसी के देखने पर ही सृष्टि अस्तित्व में आ सकती थी। इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि देखने वाले कई अरब साल बाद आए। सृष्टि का अस्तित्व इसलिए है, क्योंकि हम इसके बारे में सचेत हैं।”
>
> मार्टिन रीस (जन्म 1942)
> अंतरिक्ष-भौतिकीविद्

मैं आपको दिखने वाले संसार के दृश्यों के पीछे ले जाना चाहती हूँ, क्योंकि आप जो देखते हैं, उसका अधिकांश हिस्सा उतना सच नहीं है, जितना कि आप मानते हैं। अदृश्य में कुछ साहसिक क़दम उठाने से दुनिया को देखने का आपका नज़रिया बदल जाएगा और आप असीमित जीवन पाने के लिए स्वतंत्र हो जाएँगे।

भौतिक संसार की जिन ज़्यादातर चीज़ों पर आप इस समय विश्वास करते हैं, वे दरअसल सच नहीं हैं। आप ख़ुद को जितना मानते हैं, उससे कहीं बढ़कर हैं। आप जीवन और सृष्टि को जितना मानते हैं, वे उससे कहीं बढ़कर हैं। आपको लगता है कि संसार में चीज़ें सीमित मात्रा में हैं। आपको लगता है कि धन, स्वास्थ्य, और संसाधनों की मात्रा सीमित है, लेकिन यह सच नहीं है। किसी चीज़ का अभाव नहीं है। क्वांटम भौतिकी के

अनुसार पूरे ब्रह्मांड में पृथ्वी जैसे असंख्य ग्रह और अनंत सृष्टियाँ अस्तित्व में हैं। और हम लोग हर पल पृथ्वी और सृष्टि की एक वास्तविकता से दूसरी वास्तविकता पर पहुँचते हैं। यही विज्ञान के माध्यम से प्रकट होने वाला वास्तविक संसार है।

> “सृष्टि में हम भौतिक वास्तविकता के अनुरूप होने वाली फ़्रीक्वेन्सी पर ट्यूनिंग कर लेते हैं। लेकिन उसी कमरे में असंख्य समानांतर वास्तविकताएँ मौजूद होती हैं, हालाँकि हम उन तक ट्यूनिंग नहीं कर सकते।”
>
> **स्टीवन वीनबर्ग** (जन्म 1933)
> नोबेल पुरस्कार-विजेता क्वांटम भौतिकशास्त्री

आपको लगता होगा कि वास्तविक संसार में समय की कमी है और शायद इस वजह से आप जीवन भर समय बचाने की ख़ातिर दौड़ते-भागते रहे होंगे, लेकिन महान वैज्ञानिक अल्बर्ट आइंस्टीन ने हमें बता दिया कि समय तो केवल एक भ्रम है।

> “अतीत, वर्तमान और भविष्य का भेद एक स्थायी और सतत भ्रम के सिवा कुछ नहीं है।”
>
> **अल्बर्ट आइंस्टीन** (1879–1955)
> नोबेल पुरस्कार-विजेता भौतिकशास्त्री

आपको लगता होगा कि वास्तविक संसार सजीव और निर्जीव चीज़ों से बना है। लेकिन सृष्टि की हर चीज़ जीवित है; कुछ भी मृत नहीं है। तारे, सूर्य, ग्रह, पृथ्वी, हवा, पानी, अग्नि और दिखाई देने वाली हर चीज़ में जीवन धड़क रहा है। यह वह वास्तविक संसार है, जो प्रकट हो रहा है।

> “वृक्ष में एक अनुभूति होती है, जो आपका प्रेम महसूस करती है और उस पर प्रतिक्रिया करती है। वृक्ष हमारे तरीक़े से प्रतिक्रिया करती या अपनी ख़ुशी व्यक्त नहीं करता। हम अब तक उसके इज़हार के तरीक़े को समझ नहीं पाए हैं।”
>
> **प्रेंटिस मलफ़ोर्ड** (1834–1891)
> नव विचारवादी लेखक

हो सकता है, आपको इस बात पर विश्वास हो कि जिसे आप देख सकते हैं, वही “वास्तविक” संसार है, और जिसे आप देख नहीं सकते, वह वास्तविक नहीं है। देखिए, यह आपका भ्रम है। आपको किसी चीज़ का जो रंग दिखाई देता है, वह दरअसल इसका वास्तविक रंग नहीं होता। हर चीज़ अपने में सम्मिलित सारे रंगों को सोख लेती है और उस रंग को परावर्तित करती है, जो इसमें नहीं होता। यानी हम उसके परावर्तित किए हुए रंग को ही देख सकते हैं और उसे ही सच मान बैठते हैं, जबकि यह सच नहीं होता।

इसका अर्थ है कि वास्तव में आसमान में नीले के अलावा बाक़ी हर रंग होता है!

आप कई आवाज़ें इसलिए नहीं सुन सकते, क्योंकि उनकी फ़्रीक्वेन्सीज़ आपकी सुनने की क्षमता से परे होती हैं। आप उन्हें सुन नहीं सकते, लेकिन वे वास्तविक हैं। आप अल्ट्रावायलेट या इंफ़्रारेड लाइट को नहीं देख सकते, क्योंकि उनकी फ़्रीक्वेन्सीज़ हमारी आँखों के देखने की क्षमता से परे होती हैं, लेकिन वे वास्तविक हैं। यदि आप प्रकाश की सभी ज्ञात फ़्रीक्वेन्सीज़ को माउंट एवरेस्ट के आकार की मान लें, तो आपके द्वारा देखी जा सकने वाली फ़्रीक्वेन्सीज़ गोल्फ़ की गेंद से भी छोटी होती हैं!

शायद आपको यह विश्वास हो कि "वास्तविक" संसार ठोस चीज़ों से बना हुआ है, जिन्हें आप देख और छू सकते हैं। लेकिन दरअसल कुछ भी ठोस नहीं है! आप इस वक़्त जिस कुर्सी पर बैठे हुए हैं, वह गतिशील ऊर्जा की शक्ति है और इसका अधिकांश हिस्सा ख़ाली स्थान है। अब बताएँ, आपकी कुर्सी कितनी "वास्तविक" है?

> "बद्धिमान व्यक्ति जानता है कि संसार केवल भ्रम है, इसलिए वह इसे वास्तविक मानकर कार्य नहीं करता और दुख से बच जाता है।"
>
> गौतम बुद्ध (563–483 ई.पू.)
> बौद्ध धर्म के संस्थापक

शायद आप मानते हों कि आपकी कल्पनाएँ "केवल" विचार और स्वप्न हैं और "वास्तविक" संसार में उनकी कोई शक्ति नहीं है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि प्रयोगशाला में प्रयोगों के दौरान यह कोशिश की जाती है कि वैज्ञानिक के मन में कोई मान्यता न रहे, क्योंकि वैज्ञानिक के विश्वास या कल्पना का प्रयोग के परिणाम पर असर होता है। इससे मानव कल्पना और मान्यताओं की शक्ति का पता चलता है! जिस तरह वैज्ञानिक के विश्वास या मान्यताओं से किसी प्रयोग के परिणाम पर असर पड़ता है, उसी तरह आपके विश्वास या मान्यताओं से आपके जीवन के परिणाम पर भी असर पड़ता है।

आपकी मान्यताएँ चाहे सच्ची हों या झूठी, उन्हीं से आपके संसार का निर्माण होता है। आप जिसके सच होने की कल्पना और एहसास रखते हैं, उसी से आपके जीवन का निर्माण होता है, क्योंकि आप आकर्षण के नियम को जो देते हैं, बदले में वह भी आपको वही देगा। आपकी कल्पना आपको दिखने वाले संसार से ज़्यादा वास्तविक है, क्योंकि आपका संसार भी आपकी कल्पना और विश्वास के अनुरूप ही बना है! आप जिसके सच होने पर यक़ीन करते हैं और जिसे सच महसूस करते हैं, वही आपके जीवन में आ जाता है। अगर आप इस बात पर यक़ीन करते हैं कि आपके पास वह जीवन नहीं हो सकता, जिसके आप सपने देखते हैं, तो आकर्षण का नियम आपके आदेश का पालन करेगा और आपके "वास्तविक" संसार को वैसा ही बना देगा।

> "जिन चीज़ों को आप देख और छू सकते हैं, उनमें विश्वास करना सच्चा विश्वास नहीं है; न दिखने वाली चीज़ों में विश्वास करना ही विजय और

वरदान है।”

अब्राहम लिंकन (1809-1865)
अमेरिका के 16वें राष्ट्रपति

सीमा-बंधन की कहानी मानव जाति के इतिहास में एक के बाद दूसरी पीढ़ी तक पहुँचती रही है, लेकिन अब असली कहानी बताने का समय आ चुका है।

असली कहानी

असली कहानी यह है कि आप एक असीमित हस्ती हैं। असली कहानी यह है कि संसार और सृष्टि असीमित हैं। ऐसे संसार और संभावनाएँ हैं, जिन्हें आप देख नहीं सकते, लेकिन इसके बावजूद उन सभी का अस्तित्व है। आपको एक अलग कहानी शुरू करनी होगी! आपको अपने अद्‌भुत जीवन की कहानी कहनी होगी, क्योंकि आप अपनी अच्छी-बुरी जैसी भी कहानी बताते हैं, आकर्षण का नियम उसी को साकार कर देता है और आपके जीवन की वास्तविक कहानी बना देता है।

आप जो भी चाहते हों, उसकी कल्पना करें, उसे महसूस करें; आपको अपने जीवन में वही सब वापस मिलेगा। ज़्यादा से ज़्यादा प्रेम दें, ज़्यादा से ज़्यादा अच्छा महसूस करें। परिणाम यह होगा कि प्रेम की शक्ति मनचाहे लोगों, परिस्थितियों और घटनाओं को आपके जीवन में भर देगी। आप जो चाहें, बन सकते हैं। आप जो चाहें, कर सकते हैं। आप जो चाहें, पा सकते हैं।

आप किससे प्रेम करते हैं? आप क्या चाहते हैं?

जिन चीज़ों से आप प्रेम नहीं करते, उनमें से किसी को भी अपने जीवन की कहानी में शामिल न करें। जिन चीज़ों से आपको प्रेम है, केवल उन्हें ही रखें। यदि आप अतीत की नकारात्मक चीज़ों को पकड़े रहते हैं, तो उन्हें याद करते समय हर बार आप उन्हें अपनी कहानी में शामिल करते रहेंगे और वे आपके जीवन में साकार हो जाएँगी – वर्तमान में!

अपने बचपन से जुड़ी जिन चीज़ों से आपको प्रेम नहीं है, उन्हें रहने दें और जिन चीज़ों से प्रेम है, केवल उन्हें ही रखें। अपनी किशोरावस्था और वयस्क जीवन से जुड़ी जो चीज़ें आपको पसंद नहीं हैं, उन्हें रहने दें और केवल अच्छी चीज़ों को ही रखें। अपने पूरे जीवन की जिन चीज़ों से आपको प्रेम है, सिर्फ़ उन्हें ही रखें। अतीत की सारी नकारात्मक घटनाएँ पूरी हो चुकी हैं, ख़त्म हो चुकी हैं। अब आपका व्यक्तित्व बदल चुका है, आप ख़ुद बदल चुके हैं, तो फिर जिन चीज़ों से बुरा लगता है, उन्हें अपनी कहानी में क्यों रखें? अतीत की नकारात्मक चीज़ों की खुदाई न करें। उन्हें आगे से अपनी कहानी में शामिल न करें।

> “एक शक्तिशाली, सर्वव्यापी और गूढ़ शक्ति हम सभी को आगे धकेलती है। हालाँकि धकाया सभी को जा रहा है, लेकिन कई लोग रुककर पीछे देखने लगते है; अचेतन रूप से वे इस शक्ति का विरोध करते हैं।”
>
> प्रेंटिस मलफ़ोर्ड (1834–1891)
> नव विचारवादी लेखक

अगर आप परिस्थितियों का शिकार होने, अपने पीड़ित होने की कहानी सुनाते रहते हैं, तो जीवन के वैसे प्रसंग आपके जीवन में बार-बार आते रहेंगे। अगर आप यह कहानी

कहते रहते हैं कि आप दूसरे लोगों जितने चतुर नहीं हैं, दूसरे लोगों जितने आकर्षक नहीं हैं या दूसरे लोगों जितने गुणी नहीं हैं, तो आप सही साबित होंगे, क्योंकि ये बातें आपके जीवन में साकार हो जाएँगी।

आपको सिर्फ़ एक ही चीज़ करनी है – प्रेम! अपने जीवन को प्रेम से भर लेने के बाद आप पाएँगे कि अपराधबोध, द्वेष और बाक़ी सारी नकारात्मक भावनाएँ दूर चली गई हैं। और फिर आप अब तक की महानतम कहानी का सृजन शुरू करेंगे और इसके बाद प्रेम की शक्ति सुंदर चित्रों से आपके अद्‌भुत जीवन को रोशन कर देगी।

> “प्रेम इस धरती पर सबसे बड़ी शक्ति है। यह सारी चीज़ों को जीत लेता है।”
>
> पीस पिलग्रिम
> मूल नाम मिल्ड्रेड लिसेट नॉर्मन (1908–1981)
> शांति कार्यकर्ता

शक्ति के बिंदु

- जीवन आपके सामने हर चीज़ पेश करता है, ताकि आप अपनी प्रिय चीज़ चुन सकें!

- अगर किसी के पास आपकी मनचाही चीज़ है, तो वैसे ही रोमांच महसूस करें, जैसे यह आपके पास हो। अगर आप उस चीज़ के प्रति प्रेम महसूस करते हैं, तो आप उसे अपनी ओर ला रहे हैं।

- जब आप अपनी मनचाही चीज़ों को प्यार भरी नज़रों से देखते हैं, तो आप भी उन्हीं चीज़ों की फ़्रीक्वेन्सी पर होते हैं!

- जीवन के कैटेलॉग में बहुत सी ऐसी चीज़ें भी शामिल होती है जिनसे आप प्रेम नहीं करते, इसलिए बुरी भावनाएँ देकर उनका चुनाव न करें।

- जिन चीज़ों से आप प्रेम न करते हों, उनसे दूर मुड़ जाएँ और उनके बारे में कोई भावना न रखें। जब भी आपको कोई प्रिय और मनचाही चीज़ दिखे, तो हाँ कह दें।

- आकर्षण का नियम आप ही की भावनाओं पर प्रतिक्रिया करता है! महत्वपूर्ण सिर्फ़ वही होता है, जो आप देते हैं। आकर्षण का नियम आपका नियम है।

- किसी दूसरे की आलोचना करेंगे और उसे दोष देंगे, तो दरअसल आप इसे ख़ुद को दे रहे हैं। किसी दूसरे को प्रेम, प्रशंसा या कोई अन्य अच्छी चीज़ देंगे, तो आप इसे ख़ुद को दे रहे हैं।

- जहाँ भी लोगों को किसी चीज़ का अभाव दिखता है, वहाँ सिर्फ़ प्रेम का अभाव होता है।

- आप इसी समय पर्याप्त अच्छे हैं। अगर आपने कोई ग़लत चीज़ कर दी है, तो यह जान लें कि ग़लती का एहसास करने और उसे मान लेने के बाद आकर्षण के नियम ने आपको क्षमा कर दिया है।

- आपकी मान्यताएँ चाहे सच्ची हों या झूठी, उन्हीं से आपके संसार का निर्माण होता है।

- आपकी कल्पना आपको दिखने वाले संसार से ज़्यादा वास्तविक है, क्योंकि आपका संसार भी आपकी कल्पना और विश्वास के अनुरूप ही बना है! आप जिसके सच होने पर यक़ीन करते हैं और जिसे सच महसूस करते हैं, वही आपके जीवन में आ जाता है।

- आप अपनी अच्छी-बुरी जैसी भी कहानी बताते हैं, आकर्षण का नियम उसी को साकार कर देता है और आपके जीवन की वास्तविक कहानी बना देता है। इसलिए अपने अद्भुत जीवन की कहानी बताना शुरू करें... आकर्षण का नियम आपके जीवन को सचमुच अद्भुत बना देगा।

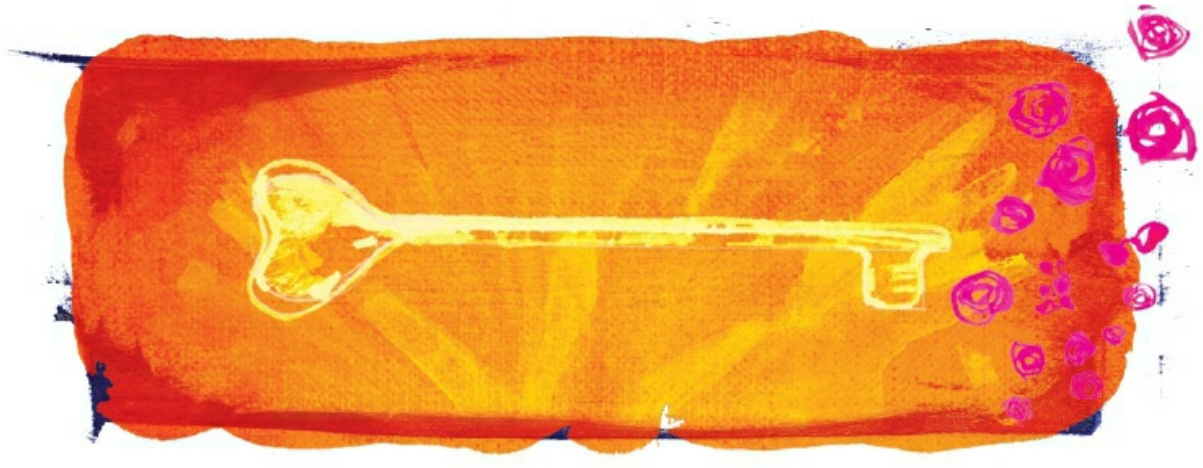
शक्ति की कुंजियाँ

> “आपकी सबसे मूल्यवान संपत्तियाँ और महानतम शक्तियाँ अदृश्य व अमूर्त होती हैं। उन्हें कोई भी नहीं ले सकता। आप, और सिर्फ़ आप, ही उन्हें दे सकते हैं। देने से आपको प्रचुर प्रतिफल मिलेगा?”
>
> **डब्ल्यू.क्लेमेंट स्टोन** (1902–2002)
> लेखक और व्यवसायी

प्रेम की शक्ति का दोहन कैसे करें? वैसा जीवन कैसे जिएँ, जैसा आपको जीना चाहिए? इसका सबसे अचूक तरीक़ा है शक्ति की कुंजियों का इस्तेमाल करना। यह काम इतना आसान है कि कोई छोटा बच्चा भी इसे कर सकता है। हर कुंजी आपके भीतर की अपार शक्ति का ताला खोल देगी।

प्रेम की कुंजी

अपने जीवन में प्रेम की चरम शक्ति देखने के लिए आपको वैसे प्रेम करना होगा, जैसे आपने पहले कभी नहीं किया। जीवन से प्रेम करें! आपने अपने जीवन में जितना भी प्रेम किया हो, उस भावना को दोगुना कर दें, दस गुना कर दें, सौ गुना कर दें, हज़ार और लाख गुना कर दें, क्योंकि आपमें प्रेम महसूस करने की अपार क्षमता है! आप कितना ज़्यादा प्रेम महसूस कर सकते हैं, उसकी कोई ऊपरी सीमा या बंधन नहीं है... और वह सब आपके भीतर है! आपका निर्माण प्रेम से हुआ है। यह आपका, जीवन का और सृष्टि का मूल तत्व है। आप अपनी कल्पना से बहुत ज़्यादा प्रेम कर सकते हैं... जितना आपने पहले कभी नहीं किया होगा।



जब आप जीवन से प्रेम करने लगते हैं, तो हर सीमा ग़ायब हो जाती है। धन, स्वास्थ्य, आनंद और संबंधों में मौजूद ख़ुशी की सारी सीमाएँ टूट जाती हैं। जब आप जीवन से प्रेम करने लगते हैं, तो कहीं कोई प्रतिरोध नहीं रह जाता और आप जिससे प्रेम करते हैं, वह लगभग तत्काल ही आपके जीवन में प्रकट हो जाता है। इसके बाद जब आप कमरे में

दाख़िल होंगे, तो लोगों को आपकी मौजूदगी का एहसास होने लगेगा। आपके जीवन में अवसरों की बारिश होगी और आपके हल्के से भी स्पर्श से सारी नकारात्मकता घुल जाएगी। आप इतना बेहतर महसूस करेंगे, जितना आपने सोचा भी नहीं होगा। आप असीमित ऊर्जा, रोमांच और जीवन के प्रति अनंत जोश से भरे होंगे। आप किसी पंख जितना हल्का महसूस करेंगे, मानो हवा में तैर रहे हों। आपकी हर प्रिय चीज़ आपके क़दमों में होगी। जीवन से प्रेम करें और अपने भीतर छिपी शक्ति को बाहर निकालें। आप असीम और अजेय बन जाएँगे!

> “इतने समय के बाद भी सूर्य पृथ्वी से कभी नहीं कहता, ‘तुम पर मेरा ऋण है। ’ ऐसे प्रेम का क्या परिणाम होता है, यह सबको दिखता है! यह पूरे आसमान को रोशन कर देता है।”
>
> हाफ़िज़ (1315–1390)
> सूफ़ी कवि

तो जीवन से प्रेम प्रसंग कैसे शुरू करें? उसी तरह, जिस तरह आप किसी दूसरे व्यक्ति से प्रेम प्रसंग शुरू करते हैं – आप उसकी हर बात से अभिभूत होते हैं! आप जब किसी दूसरे व्यक्ति से प्रेम करते हैं, तो आप सिर्फ़ प्रेम देखते हैं, सिर्फ़ प्रेम सुनते हैं, सिर्फ़ प्रेम बोलते हैं, पूरे दिल से सिर्फ़ प्रेम ही महसूस करते हैं! जीवन से प्रेम करने के लिए भी आपको प्रेम की चरम शक्ति का ठीक इसी तरह इस्तेमाल करना होता है।

आप चाहे जहाँ हों, चाहे जो कर रहे हों, अपनी प्रिय चीज़ों की तलाश करें। अपनी प्रिय प्रौद्योगिकी और आविष्कारों की तलाश करें। अपनी प्रिय इमारतों की तलाश करें। अपनी प्रिय कारों और सड़कों की तलाश करें, अपने प्रिय कॉफ़ी हाउसेस और रेस्तराँओं की तलाश करें। अपने प्रिय स्टोर्स की तलाश करें। किसी सड़क पर या स्टोर में इस इरादे से घूमें कि आप अपनी प्रिय चीज़ों की ज़्यादा से ज़्यादा तलाश करेंगे। अन्य लोगों में अपने प्रिय गुणों की तलाश करें। प्रकृति में अपनी प्रिय चीज़ की तलाश करें – पक्षी, पेड़, फूल, सुगंध और प्रकृति के रंग। आप जिससे प्रेम करते हों, केवल उसे ही देखें। आप जिससे प्रेम करते हों, केवल उसे ही सुनें। आप जिससे प्रेम करते हों, केवल उसी के बारे में बातें करें।

> “यह जान लें कि आप एक ऐसी शक्ति के साथ काम कर रहे हैं, जो आज तक अपने किसी कार्य में कभी असफल नहीं हुई, इसलिए आप इस अटल विश्वास के साथ आगे बढ़ सकते हैं कि यह आपके मामले में भी असफल नहीं होगी।”
>
> रॉबर्ट कॉलियर (1885–1950)
> नव विचारवादी लेखक

आप जिससे प्रेम करते हों, केवल उसी के बारे में सोचें। आप जिससे प्रेम करते हों,

केवल उसी के बारे में बातें करें। आप जिस काम से प्रेम करते हों, केवल उसे ही करें। क्योंकि यह सब करते समय आप प्रेम महसूस कर रहे होते हैं।

अपने घर, परिवार, जीवनसाथी और बच्चों में आपको जो चीज़ें प्रिय लगती हैं, उनके बारे में बातचीत करें। अपने दोस्तों में आपको जो चीज़ें प्रिय लगती हैं, उनके बारे में बातचीत करें और उन्हें बताएँ कि आपको उनकी कौन सी बात प्रिय लगती है। जिन चीज़ों को छूना, गंध लेना और स्वाद लेना आपको प्रिय हो, उनके बारे में बातचीत करें।

हर दिन अपनी प्रिय चीज़ों को चुनकर और महसूस करके आकर्षण के नियम को बताएँ कि आपको किन चीज़ों से प्रेम है। ज़रा सोचें, जिन चीज़ों से आप प्रेम करते हैं, उनके प्रति प्रेम महसूस करके आप एक ही दिन में कितना सारा प्रेम दे सकते हैं। सड़क पर चलते समय ग़ौर करें कि दूसरे लोगों की कौन सी चीज़ें आपको अच्छी लग रही हैं। स्टोर में घूमते समय उन चीज़ों को निहारें, जो आपको अच्छी लगती हैं। इस प्रकार की बातें अक्सर कहें, “मुझे उस पोशाक से प्रेम है,” “मुझे वे जूते बहुत पसंद हैं,” “मुझे उसकी आँखों का रंग बड़ा प्यारा लगता है,” “मुझे उसके बाल बहुत सुंदर लगते हैं,” “मुझे उसकी मुस्कान बड़ी पसंद है,” “मुझे वे कॉस्मेटिक्स प्रिय हैं,” “मुझे वह गंध बहुत अच्छी लगती है,” “मुझे यह स्टोर प्रिय है,” “मुझे वह टेबल, लैंप, बेड, गलीचा, स्पीकर, कोट, ग्लव्ज़, टाई, हैट या आभूषण प्रिय है,” “मुझे गर्मियों की ख़ुशबू प्रिय है,” “मुझे बारिश में पेड़ देखना बड़ा अच्छा लगता है,” “मुझे वसंत के फूलों से प्रेम है,” “मुझे वह रंग प्रिय है,” “मुझे यह सड़क प्रिय है,” “मुझे इस शहर से प्यार है।”

सभी स्थितियों, घटनाओं और परिस्थितियों में अपनी प्रिय चीज़ों की तलाश करें और उनका एहसास करें। “मुझे ऐसे फ़ोन कॉल्स सुनना प्रिय है।” “मुझे ऐसे ई-मेल बड़े अच्छे लगते हैं।” “मुझे ऐसी ख़बर सुनना बहुत पसंद है।” “यह मेरा मनपसंद गीत है।” “लोगों को ख़ुश देखकर मुझे ख़ुशी मिलती है।” “मुझे लोगों के साथ हँसने में मज़ा आता है।” “संगीत सुनते-सुनते गाड़ी चलाकर ऑफ़िस जाना मुझे बहुत अच्छा लगता है।” “मुझे ट्रेन या बस में आराम करना बड़ा अच्छा लगता है।” “मुझे अपने शहर में मनाए जाने वाले त्यौहार प्रिय हैं।” “मुझे जश्न मनाना बहुत पसंद है।” “मुझे जीवन से प्यार है।” हर क्षेत्र में अपनी प्रिय चीज़ों की तलाश करें, जिनसे आपको ख़ुशी मिलती हो। उनके प्रति गहरा प्रेम महसूस करें।

मान लें, आपको अच्छा महसूस नहीं हो रहा है और आप अपने एहसास को बदलना चाहते हैं या फिर आप अपनी अच्छी भावनाओं को बढ़ाना चाहते हैं। इसके लिए क्या करें? एक-दो मिनट का समय निकालकर अपनी प्रिय व पसंदीदा चीज़ों की मानसिक सूची पर ग़ौर करें। आप यह काम किसी भी समय कर सकते हैं : सुबह कपड़े पहनते समय, टहलते समय, कार चलाते समय या यात्रा करते समय। काम बहुत छोटा है, लेकिन अपने जीवन पर इसका बड़ा ही आश्चर्यजनक असर होगा।

आप जिन चीज़ों से प्रेम करते हैं, उनकी सूची लिख लें। मेरी सलाह तो यह है कि

आप हर महीने की शुरुआत में यह काम करें या फिर कम से कम हर तीसरे महीने इसे करते रहें। इसमें आप अपनी सभी प्रिय और मनपसंद चीज़ों को शामिल कर लें : प्रिय स्थान, शहर, देश, लोग, रंग, शैलियाँ, लोगों के गुण, कंपनियाँ, सेवाएँ, खेल, खिलाड़ी, संगीत, जानवर, फूल, पौधे और पेड़। अपनी सभी प्रिय भौतिक चीज़ों की सूची बना लें : सभी प्रकार के प्रिय कपड़े, मकान, फ़र्नीचर, पुस्तकें, पत्रिकाएँ, अख़बार, कार, उपकरण और सभी पसंदीदा खाद्य पदार्थ। अपने सभी प्रिय कामों की सूची भी बना लें, जिन्हें करना आपको पसंद है : जैसे नाचना, कोई खेल खेलना, आर्ट गैलरी में जाना, संगीत समारोह, पार्टियाँ, शॉपिंग। अपनी प्रिय फ़िल्मों, पर्यटन स्थलों और रेस्तराँओं की भी सूची बना लें।

> “जब कोई प्रेम के संसार में पूरी तरह दाख़िल हो जाता है, तो संसार चाहे जितना दोषपूर्ण हो, समृद्ध और सुंदर हो जाता है। यह प्रेम के अवसरों से लबालब हो जाता है?”
>
> सरेन ऑबे किर्कगार्ड (1813–1855)
> दार्शनिक

आपको हर दिन ज़्यादा से ज़्यादा प्रेम करना चाहिए। हर चीज़ से प्रेम करें, उसे सराहें। अपनी प्रिय चीज़ों को खोजें और महसूस करें। अनचाही और अप्रिय चीज़ों से दूर मुड़ जाएँ। यदि आप इतना कर लेते हैं, तो आपका भविष्य आपकी हर मनचाही और प्रिय चीज़ की अनकही ख़ुशी से लबालब हो जाएगा।

> “प्रेम ही ख़ुशी का द्वार खोलने की चाबी है।”
>
> ऑलिवर वेंडल होम्ज़ (1809–1894)
> हार्वर्ड मेडिकल स्कूल के डीन

प्रेम के अवसर के प्रति जागरूक रहें

अपने आस-पास की हर चीज़ के प्रति प्रेम महसूस करने के लिए आपको सदा चौकन्ना रहना होगा। इसके लिए आपको अपने आस-पास की हर चीज़ के बारे में जागरूक रहना होगा, वरना आप मौक़ा चूक जाएँगे। अपनी प्रिय चीज़ों को देख पाने के लिए आपको सजग रहना होगा। अपनी प्रिय आवाज़ों को सुनने के लिए आपको चौकन्ना रहना होगा। फूलों के पास से गुज़रते समय उनकी प्यारी सुगंध पकड़ने के लिए आपको सचेत रहना होगा। आप जो खाना खा रहे हैं, उसका पूरा स्वाद और आनंद लेने के लिए आपको जागरूक रहना होगा। यदि आप अपने दिमाग़ में चल रहे विचारों में खोए-खोए ही सड़क पर चलते रहे, तो आप इन प्रिय चीज़ों का आनंद लेने से चूक जाएँगे। और ज़्यादातर मौक़ों पर लोगों के साथ यही होता है। वे अपने विचारों में खोए रहते हैं, एक प्रकार की तंद्रा में चलते रहते हैं और अपने आस-पास की किसी चीज़ के बारे में सचेत

नहीं रहते।

क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ है कि सड़क पर किसी अच्छे मित्र ने आपका नाम जमकर पुकारा था और आप चौंक पड़े, क्योंकि आपने उसे देखा ही नहीं था? या शायद आपने किसी सहेली को देखकर बार-बार पुकारा हो, तब उसने चौंककर आपको देखा हो? उसे यह एहसास ही नहीं था कि वह सड़क पर चल रही है। वह तंद्रा में थी और अपने दिमाग़ में चल रहे विचारों में ही खोई हुई थी। क्या कार के सफ़र में कभी आपको मंज़िल के क़रीब पहुँचकर अचानक यह एहसास हुआ है कि पता नहीं, इतनी लंबी यात्रा कैसे पूरी हो गई? आपको पता इसलिए नहीं चला, क्योंकि इस दौरान आप अपने विचारों की उधेड़बुन और तंद्रा में खो गए थे!

अच्छी ख़बर यह है कि आप जितना ज़्यादा प्रेम देते हैं, आप उतने ही ज़्यादा सजग और सचेत हो जाएँगे! प्रेम से पूर्ण सजगता आती है। जब आप हर दिन अपने आस-पास की ज़्यादा से ज़्यादा प्रिय चीज़ों को देखने की सचेत कोशिश करेंगे, तो आप ज़्यादा सजग और सतर्क हो जाएँगे।

अपने मन को प्रेम पर केंद्रित कैसे रखें

> “मन की स्पष्टता का अर्थ जोश की स्पष्टता भी है। इसीलिए महान और स्पष्ट मन जोश के साथ प्रेम करता है और अपनी प्रिय चीज़ को साफ़-साफ़ देखता है।”
>
> ब्लेज़ पास्कल (1623–1662)
> गणितज्ञ और दार्शनिक

सजग रहने का एक तरीक़ा ऐसे सवाल पूछकर अपने मन को उलझाना है, “मैं ऐसा क्या देख सकता हूँ, जो मुझे प्रिय है?” “मैं ऐसी कितनी चीज़ें देख सकता हूँ, जो मुझे प्रिय हैं?” “यहाँ ऐसा और क्या है, जिससे मैं प्रेम करता हूँ?” “मैं ऐसा क्या देख सकता हूँ, जिससे मैं रोमांचित हो उठूँ?” “मैं ऐसा क्या देख सकता हूँ, जिससे मुझे ख़ुशी मिल सके?” “मैं ऐसा क्या देख सकता हूँ, जिसके बारे में मैं जोशीला हूँ?” “क्या मैं अपनी प्रिय कुछ और चीज़ें देख सकता हूँ?” “मैं ऐसा क्या सुन सकता हूँ, जो मुझे सचमुच प्रिय है?” जब आप अपने मन से सवाल पूछते हैं, तो वह विवश होकर जवाब खोजने लगता है। जवाबों तक पहुँचने के लिए यह तत्काल बाक़ी विचारों को रोक देता है।

रहस्य अपने मन से नियमित रूप से सवाल पूछते रहना है। आप जितने ज़्यादा सवाल पूछेंगे, अपने मन पर आपका उतना ही ज़्यादा नियंत्रण होगा। तब आपका मन आपके ख़िलाफ़ काम करने के बजाय आपके साथ काम करेगा और वही करेगा, जो आप इससे करवाना चाहते हैं।

यदि आप अपने मन को नियंत्रण में नहीं रखते हैं, तो कई बार यह बिना ड्राइवर वाली मालगाड़ी की तरह पहाड़ी से अचानक नीचे की ओर लुढ़कने लगेगा। आप अपने मन के ड्राइवर हैं, इसलिए पूरी ज़िम्मेदारी लें और इसे बता दें कि आप इसे कहाँ ले जाना चाहते हैं। निर्देश देकर इसे व्यस्त रखें। जब आप अपने मन को कोई काम नहीं बताते हैं, तभी यह अपने आप काम करता है।

> “जो लोग अपने मन को नियंत्रित नहीं कर पाते हैं, मन उनका शत्रु बनकर काम करता है।”
>
> भगवद्गीता (5वीं सदी ई.पू.)
> प्राचीन हिंदू धर्मग्रंथ

आपका मन बहुत ही शक्तिशाली और शानदार औज़ार है, लेकिन इसका सही उपयोग करने के लिए आपको इसे क़ाबू में रखना होगा। इसे अनियंत्रित विचारों से भटकने की अनुमति न दें। इसके बजाय इसे आदेश दें कि यह प्रेम देने में आपकी मदद करे। मन को प्रेम पर केंद्रित रहने का प्रशिक्षण देने में ज़्यादा समय नहीं लगता है। एक बार जब आप यह काम कर लेंगे, तो फिर देखते ही रह जाएँगे कि आपके जीवन में क्या-क्या होता है!

कृतज्ञता की कुंजी

> “कृतज्ञता के बिना आप ज़्यादा शक्ति का इस्तेमाल नहीं कर सकते, क्योंकि कृतज्ञता ही आपको शक्ति से जोड़े रखती है।”
>
> वॉलेस वॉटल्स (1860–1911)
> नव विचारवादी लेखक

मैं बुरी परिस्थितियों में रहने वाले हज़ारों लोगों को जानती हूँ, जिन्होंने कृतज्ञता के माध्यम से अपने जीवन को पूरी तरह बदल डाला। मुझे स्वास्थ्य संबंधी ऐसे चमत्कार पता हैं, जिनमें उपचार की कोई आशा नहीं दिख रही थी : ख़राब किडनियाँ ठीक हो गईं, हृदय रोग दूर हो गया, आँखों की रोशनी लौट आई, ट्यूमर ग़ायब हो गए और हड्डियाँ दोबारा उग आईं। मैं ऐसे टूटे रिश्तों को भी जानती हूँ, जो कृतज्ञता की बदौलत बेहतरीन बन गए। टूटी हुई शादियाँ पूरी तरह सँवर गईं, परिवार के सदस्यों का मनमुटाव दूर हो गया और उनमें एका हो गया, माता-पिता से बच्चों और किशोरों के तनावपूर्ण संबंध मधुर हो गए और शिक्षकों ने विद्यार्थियों का कायाकल्प कर दिया। मैंने घोर ग़रीबी में रहने वाले लोगों को कृतज्ञता द्वारा दौलतमंद बनते देखा है। लोगों के डूबते धंधे चमक गए और जीवन भर पैसे की तंगी झेलने वालों को छप्पर फाड़कर मिला। कृतज्ञता के अभ्यास के बाद सड़क किनारे फ़ुटपाथ पर सोने वाले कुछ लोगों को एक सप्ताह में ही नौकरी और घर मिल गया। मैं डिप्रेशन के शिकार लोगों को जानती हूँ, जिन्होंने कृतज्ञता द्वारा अपने जीवन को सुखी और संतुष्टिदायक बना लिया। चिंता और हर प्रकार के मानसिक रोगों के शिकार लोगों ने कृतज्ञता द्वारा आदर्श मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त कर लिया।

विश्व के हर मसीहा ने कृतज्ञता का इस्तेमाल किया है, क्योंकि वे सभी जानते थे कि कृतज्ञता प्रेम की सर्वोच्च अभिव्यक्तियों में से एक है। वे जानते थे कि कृतज्ञ होते समय वे नियम का सटीक अनुसरण कर रहे हैं। क्या आप बता सकते हैं कि ईसा मसीह ने हर चमत्कार करने से पहले धन्यवाद क्यों कहा था?

जब भी आप कृतज्ञता महसूस करते हैं, आप प्रेम देते हैं... और आप जो देते हैं, वही आपको मिलता है। चाहे आप किसी व्यक्ति को धन्यवाद दे रहे हों या कार, छुट्टियों की सैर, सूर्यास्त, उपहार, नए मकान या रोमांचक घटना के लिए कृतज्ञ महसूस कर रहे हों, आप उन चीज़ों के लिए प्रेम दे रहे हैं। नतीजा यह होगा कि बदले में आपको ज़्यादा ख़ुशी, ज़्यादा स्वास्थ्य, ज़्यादा पैसा, ज़्यादा अद्भुत अनुभव, ज़्यादा बेहतरीन संबंध और ज़्यादा सुनहरे अवसर मिलेंगे।

इसे अभी आज़माकर देख लें। किसी ऐसी चीज़ या व्यक्ति के बारे में सोचें, जिसके लिए आप कृतज्ञ हो सकते हों। आप उस व्यक्ति को चुन सकते हैं, जिसे आप दुनिया में सबसे ज़्यादा प्रेम करते हों। उस व्यक्ति पर ध्यान केंद्रित करें और उन सभी चीज़ों के बारे में सोचें, जिनकी वजह से आप उससे प्रेम करते हैं और जिनके लिए आप कृतज्ञ हैं। फिर, मन ही मन या बोलकर उस व्यक्ति को उसकी वे सारी विशेषताएँ बता दें, जिनसे आप प्रेम करते हैं और जिनके लिए आप कृतज्ञ हैं। अगर वह व्यक्ति मौजूद नहीं है, तब भी उसी तरह बताएँ, जैसे वह आपके साथ वहीं पर हो। उसे वे सारे कारण बता दें, जिनकी वजह से आप उससे प्रेम करते हैं। आप ख़ास घटनाओं या पलों को यह कहकर याद कर सकते हैं, “वह समय याद है, जब...” ऐसा करते समय यह महसूस करें कि कृतज्ञता की भावना आपके हृदय और शरीर में भर रही है।

इस सरल अभ्यास में आपने जो प्रेम दिया, वह निश्चित रूप से उस संबंध और आपके

पूरे जीवन में आपकी ओर लौटकर आएगा। कृतज्ञता के माध्यम से प्रेम देना इतना ही सरल है।

अल्बर्ट आइंस्टीन दुनिया के सबसे महान वैज्ञानिकों में से एक थे। उनकी खोजों ने ब्रह्मांड को देखने का हमारा दृष्टिकोण ही बदल दिया। जब आइंस्टीन से उनकी महान उपलब्धियों का रहस्य पूछा गया, तो उन्होंने कहा कि सबसे बड़ा रहस्य था दूसरों को धन्यवाद देना। दुनिया में सबसे बेहतरीन मस्तिष्क का धनी यह व्यक्ति दूसरों के योगदान के लिए उन्हें धन्यवाद देता था – दिन में सौ बार! इसका मतलब है कि हर दिन आइंस्टीन ने कम से कम सौ बार प्रेम दिया। तो फिर इसमें हैरानी की क्या बात है कि जीवन ने अल्बर्ट आइंस्टीन के सामने अपने कई रहस्य उजागर कर दिए?

> “मैं हर दिन सैकड़ों बार ख़ुद को याद दिलाता हूँ कि मेरा आंतरिक और बाहरी जीवन जीवित और मृत दूसरे लोगों की मेहनत पर निर्भर करता है और मुझे उसी अनुपात में देने के लिए मेहनत करनी चाहिए, जिस अनुपात में मुझे मिला है और अब भी मिल रहा है।”
>
> अल्बर्ट आइंस्टीन (1879–1955)
> नोबेल पुरस्कार-विजेता भौतिकशास्त्री

कृतज्ञता कई गुना कर देती है!

जब आप अपने पास की चीज़ों के लिए कृतज्ञ होते हैं, चाहे वे कितनी भी छोटी हों, तो इसका परिणाम यह होता है कि वे चीज़ें आपको ज़्यादा मिलती हैं। यदि आप पैसे के लिए कृतज्ञ हैं, चाहे वह कितना ही कम हो, तो आपको ज़्यादा पैसा मिलेगा। यदि आप किसी संबंध के लिए कृतज्ञ हैं, भले ही वह आदर्श न हो, तो वह संबंध बेहतर बनेगा। यदि आप अपनी नौकरी के लिए कृतज्ञ हैं, भले ही वह आपके सपनों वाली नौकरी न हो, तो आपको करियर में बेहतर अवसर मिलेंगे। यह सब इसलिए होगा, क्योंकि कृतज्ञता आपके जीवन की अच्छी चीज़ों को कई गुना कर देती है!

> “यदि आप अपने पूरे जीवन में केवल एक ही प्रार्थना कर सकते हों, तो ‘आपको धन्यवाद’ कहना ही काफ़ी है।”
>
> माइस्टर एकहार्ट (1260–1328)
> ईसाई लेखक और धर्मशास्त्री

कृतज्ञता दो साधारण शब्दों –आपको धन्यवाद– से शुरू होती है, लेकिन आपको इसे पूरे दिल से महसूस करना पड़ता है। आप जितना ज़्यादा धन्यवाद देंगे, उतनी ही ज़्यादा कृतज्ञता महसूस करेंगे और उतना ही ज़्यादा प्रेम देंगे। अपने जीवन में कृतज्ञता की शक्ति का उपयोग करने के तीन तरीक़े हैं और उनमें से हर एक में प्रेम दिया जाता है :

1. जीवन में आपको जो भी मिला है, हर उस चीज़ के लिए कृतज्ञ रहें(अतीत)।

2. जीवन में आपको जो भी मिल रहा है, हर उस चीज़ के लिए कृतज्ञ रहें(वर्तमान)।

3. आप अपने जीवन में जो भी चाहते हैं, उसके लिए इस तरह कृतज्ञ रहें, जैसे वह आपको मिल चुका है (भाविष्य)।

आपको जो मिला है और जो मिल रहा है, यदि आप उसके लिए कृतज्ञ नहीं हैं, तो आप प्रेम नहीं दे रहे हैं। यानी आपमें अपनी वर्तमान परिस्थितियों को बदलने की शक्ति नहीं है। आपको जो मिला है और जो मिल रहा है, जब आप उसके लिए धन्यवाद देते हैं, तो वे चीज़ेंकई गुना हो जाती हैं। साथ ही, कृतज्ञता आपको आपकी मनचाही चीज़ भी दिला देती है! आप अपने जीवन में जो चाहते हों, उसके लिए वैसे ही कृतज्ञ हों, जैसे वह चीज़ आपको मिल चुकी हो। आकर्षण का नियम कहता है कि ऐसा करने पर आपके मन की मुराद अवश्य पूरी होगी।

क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि कृतज्ञ होने जितने साधारण काम से आपकी हर प्रिय चीज़ कई गुना हो सकती है और आपकी ज़िंदगी पूरी तरह बदल सकती है?

एक तलाक़शुदा आदमी था, जो अकेला रहता था और अवसाद से ग्रस्त था। वह एक ऐसी नौकरी करता था, जिससे उसे नफ़रत थी। एक दिन उसने अपने जीवन को बदलने का फ़ैसला किया और इसके लिए हर दिन प्रेम और कृतज्ञता का अभ्यास करने का निर्णय लिया। सकारात्मक नज़रिया अपनाकर वह अपने आस-पास के लोगों के साथ सकारात्मक व्यवहार करने लगा। शुरुआत में तो उसके दोस्त और परिवार वाले उसमें इतना भारी बदलाव देखकर दंग रह गए। वे उसे इतना सकारात्मक और ख़ुश देखकर चकरा गए। लेकिन उसने हर चीज़ के लिए कृतज्ञ होने का अभ्यास जारी रखा – वह नल में आने वाले पानी के लिए भी कृतज्ञ होने लगा। चार महीनों में उसके जीवन का पूरा हुलिया बदल गया : अपनी नौकरी में वह जिन चीज़ों से नफ़रत करता था, वे सब रहस्यमय ढंग से बदल गईं और अब वह अपनी नौकरी से बहुत प्रेम करता है। काम के सिलसिले में वह उन स्थलों की यात्रा भी करता है, जहाँ जाने की इच्छा उसके मन में हमेशा से थी। परिवार के सभी सदस्यों से उसके संबंध बेहतरीन हो चुके हैं, जो पहले ज़्यादा अच्छे नहीं थे। उसने अपना कार लोन भी चुका दिया है और उसके पास हमेशा ज़रूरत लायक़ पैसा रहता है। परिस्थितियाँ चाहे जैसी हों, उसके दिन अच्छे गुज़रते हैं। और उसने दोबारा शादी भी कर ली है – दसवें ग्रेड में साथ पढ़ने वाली अपनी पहली प्रेमिका से!

> “आपको जो प्रचुरता मिली है, उसे क़ायम रखने के लिए कृतज्ञता सबसे अच्छी गारंटी है।”
>
> मुहम्मद साहब (570–632)

इस्लाम के संस्थापक

यदि आप कृतज्ञता का कम इस्तेमाल करेंगे, तो आपका जीवन कम बदलेगा। यदि आप हर दिन कृतज्ञता का बहुत ज़्यादा इस्तेमाल करेंगे, तो आपका जीवन ऐसे तरीक़ों से बदल जाएगा, जिनकी आप फ़िलहाल कल्पना भी नहीं कर सकते। कृतज्ञता न सिर्फ़ आपके जीवन की हर अच्छी चीज़ को कई गुना कर देती है, बल्कि यह नकारात्मक चीज़ों को ख़त्म भी करती है। चाहे परिस्थिति कितनी भी नकारात्मक हो, आप कृतज्ञ होने के लिए कोई न कोई चीज़ हमेशा खोज सकते हैं और ऐसा करते हुए आप प्रेम की शक्ति का दोहन करते हैं, जो हर नकारात्मक चीज़ को ख़त्म कर देती है।

कृतज्ञता प्रेम का पुल है

"अगर हम शांत और पर्याप्त तैयार होंगे, तो हम हर निराशा में परितोषिक खोज ही लेंगे।"

हेनरी डेविड थोरो (1817–1862)
अंतर्ज्ञानवादी लेखक

कृतज्ञता की बदौलत ही मेरी माँ गहरे दुख से उबरकर ख़ुशी तक पहुँचीं। मेरे माता-पिता पहली नज़र में ही एक-दूसरे को प्यार करने लगे थे। उनका प्रेम संबंध और वैवाहिक जीवन बहुत मधुर था। मेरे पिता की मृत्यु के बाद माँ बहुत दुखी रहने लगीं, क्योंकि उन्हें उनकी कमी बहुत खलती थी। लेकिन इस दुख-दर्द में भी माँ कृतज्ञ होने के लिए चीज़ें तलाशने लगीं। उन्हें मेरे पिता से दशकों तक जो प्रेम और ख़ुशी मिली थी, वे उसके लिए कृतज्ञ थीं। वे भविष्य में कृतज्ञ होने के लिए दूसरी चीज़ों की तलाश भी करने लगीं। कृतज्ञ होने के लिए उन्हें पहली चीज़ यह मिली कि वे अब यात्रा कर सकती हैं। मेरी माँ हमेशा से सैर-सपाटा करना चाहती थीं, लेकिन इसलिए नहीं कर पाती थीं, क्योंकि पिताजी को यात्रा करना अच्छा नहीं लगता था। माँ ने बहुत सी यात्राएँ करके अपना सपना पूरा किया। इसके अलावा उन्होंने कई अन्य चीज़ें भी कीं, जो वे हमेशा से करना चाहती थीं। कृतज्ञता ही वह पुल था, जिसने मेरी माँ को अपार दुख से बाहर निकाला और उनके जीवन को दोबारा ख़ुशहाल कर दिया।

जब आप कृतज्ञ होते हैं, तो दुख महसूस करना या कोई नकारात्मक भावना रखना संभव नहीं होता। यदि आप किसी मुश्किल स्थिति में हैं, तो कृतज्ञ होने के लिए किसी चीज़ की तलाश करें। एक चीज़ खोज लेने के बाद दूसरी की तलाश करें और फिर तीसरी की, क्योंकि कृतज्ञ होने के लिए आपके द्वारा खोजी गई हर चीज़ से परिस्थिति बदलती है। कृतज्ञता नकारात्मक भावनाओं से निकलकर प्रेम की शक्ति के दोहन तक पहुँचाने वाला पुल है।

“कृतज्ञता एक वैक्सीन है, विषनाशक है, एंटीसेप्टिक है।”
जॉन हेनरी जोवेट (1864–1923)
प्रेस्बिटेरियन उपदेशक और लेखक

जब भी दिन में आपके साथ कोई अच्छी चीज़ हो, तो धन्यवाद दें। इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि वह चीज़ कितनी छोटी है, बस धन्यवाद कहें। जब कार पार्क करने की अच्छी जगह मिले, जब रेडियो पर अपना प्रिय गीत सुनाई दे, जब पास पहुँचते ही ट्रैफ़िक लाइट हरी हो जाए या जब बस या ट्रेन में ख़ाली सीट मिले, तो धन्यवाद दें। ये सभी अच्छी चीज़ें हैं, जो आप जीवन से पा रहे हैं।

आपकी आँखें जो देखती हैं, आपके कान जो सुनते हैं, आपका मुँह जो स्वाद लेता है, आपकी नाक जो गंध लेती है और आपकी त्वचा जो महसूस करती है – अपनी सभी इंद्रियों के लिए धन्यवाद दें। उन पैरों के लिए धन्यवाद दें, जिनसे आप चलते हैं। उन हाथों के लिए धन्यवाद दें, जिनसे आप अपने ज़्यादातर काम करते हैं। अपनी आवाज़ के लिए धन्यवाद दें, जिससे आप अपनी भावनाएँ और विचार व्यक्त करते हैं और दूसरों से संवाद कर पाते हैं। अपने अद्‌भुत प्रतिरक्षा तंत्र के लिए धन्यवाद दें, जिसकी बदौलत आप स्वस्थ रहते हैं और आपका उपचार होता है। इस तरह अपने सभी अंगों के लिए धन्यवाद दें, जो आपके शरीर को अच्छी अवस्था में रखते हैं, ताकि आप जीवन का पूरा आनंद ले सकें। अपने मानव मस्तिष्क के प्रबल सामर्थ्य के लिए धन्यवाद दें, जिसकी बराबरी संसार

की कोई कंप्यूटर टेक्नोलॉजी नहीं कर सकती। आपका शरीर इस पृथ्वी की सबसे महान प्रयोगशाला है और जितना सामर्थ्य इसमें है, उतना दुनिया की किसी चीज़ में नहीं है। आप एक चलते-फिरते चमत्कार हैं!

अपने घर, अपने परिवार, अपने मित्रों, अपने काम-धंधे और अपने पालतू पशुओं के लिए धन्यवाद दें। सूर्य के लिए धन्यवाद दें। उस पानी के लिए, जिसे आप पीते हैं। उस भोजन के लिए, जिसे आप खाते हैं। उस हवा के लिए, जिससे आप साँस लेते हैं। इनमें से किसी के बिना आप जीवित नहीं रह पाते।

पेड़ों, जानवरों, महासागरों, पक्षियों, फूलों, पौधों, आसमान, बारिश, तारों, चाँद और हमारी सुंदर धरती के लिए आभार प्रकट करें।

यातायात के उन साधनों के लिए धन्यवाद दें, जिनका इस्तेमाल आप हर दिन करते हैं। उन सभी कंपनियों के लिए धन्यवाद दें, जो आपके जीवन को आरामदेह बनाने के लिए ज़रूरी सेवाएँ प्रदान करती हैं। बहुत से लोगों ने मेहनत की और पसीना बहाया, ताकि आपके नल चालू करते ही उसमें ताज़ा पानी आ जाए। उन सभी को धन्यवाद दें। बहुत से लोगों ने अपने जीवन को समर्पित किया, ताकि आपके बिजली का स्विच चालू करते ही रोशनी हो जाए। उन सभी को धन्यवाद दें। उन बहुत से लोगों के बारे में सोचें, जिन्होंने बरसों तक दिन-रात मेहनत करके पूरे संसार में ट्रेन की पटरियाँ बिछाईं। उन सभी को धन्यवाद दें। और उन लोगों की संख्या का अनुमान लगाना तो संभव ही नहीं है, जिन्होंने सड़कें बनाने का कमरतोड़ काम किया, जिन पर हम वाहन चलाते हैं और जो पूरे संसार में जीवन को जोड़ने वाला नेटवर्क बनाती हैं। उन सभी को धन्यवाद दें।

> “आम जीवन में हमें शायद ही कभी यह एहसास होता है कि हम जितना देते हैं, हमें उससे ज़्यादा मिलता है और सिर्फ़ कृतज्ञता से ही जीवन समृद्ध होता है।”
>
> डीट्रिक बॉनहोफ़र (1906–1945)
> लूथेरियन पादरी

कृतज्ञता की शक्ति से फ़ायदा उठाने के लिए हर दिन इसका अभ्यास करें। यह याद रखें कि आप जितनी ज़्यादा कृतज्ञता महसूस करते हैं, उतना ही ज़्यादा प्रेम देते हैं... और आप जितना ज़्यादा प्रेम देते हैं, आपको उतनी ही ज़्यादा अच्छी चीज़ें मिलती हैं।

जब आपका स्वास्थ्य अच्छा होता है, तब क्या आप उसके लिए कृतज्ञ होते हैं? या फिर स्वास्थ्य पर आपका ध्यान तभी जाता है, जब आप बीमार हो जाते हैं या आपको चोट लग जाती है?

क्या आप रात को अच्छी नींद आने पर कृतज्ञ होते हैं? या फिर आप नींद के बारे में तभी सोचते हैं, जब यह पूरी नहीं होती या अच्छी तरह नहीं आती?

क्या आप अपने प्रियजनों के साथ मधुर संबंधों के लिए कृतज्ञ होते हैं? या फिर आप अपने संबंधों के बारे में तभी सोचते हैं, जब उनमें समस्याएँ आती हैं?

क्या आप किसी विद्युत उपकरण को चलाते समय या बल्ब के जलते समय बिजली के लिए कृतज्ञ होते हैं? या फिर आप बिजली के बारे में तभी सोचते हैं, जब यह चली जाती है या फ़्यूज़ उड़ जाता है?

क्या आप हर दिन जीवित रहने के बारे में कृतज्ञ हैं?

फ़ुरसत का हर पल कृतज्ञ होने और अपनी प्रिय चीज़ों को कई गुना करने का अवसर है। पहले मैं सोचती थी कि मैं काफ़ी कृतज्ञ हूँ, लेकिन जब तक मैंने कृतज्ञता का विधिवत अभ्यास शुरू नहीं किया, तब तक मैं जान ही नहीं पाई कि वास्तव में कृतज्ञता क्या होती है।

जब मैं कार चलाती हूँ या पैदल चलती हूँ, तो मैं उस समय का उपयोग करके जीवन की हर चीज़ के लिए धन्यवाद देती हूँ। किचन से बेडरूम तक जाते समय भी मैं धन्यवाद देती हूँ। तहेदिल से मैं कहती हूँ, “जीवन के लिए धन्यवाद। सद्भाव के लिए धन्यवाद। ख़ुशी के लिए धन्यवाद। स्वास्थ्य के लिए धन्यवाद। आनंद और रोमांच के लिए धन्यवाद। जीवन के आश्चर्य के लिए धन्यवाद। मेरे जीवन की हर अद्भुत और अच्छी चीज़ के लिए धन्यवाद।”

कृतज्ञ बनें! कृतज्ञ होने में आपका कुछ ख़र्च नहीं होता, लेकिन यह दुनिया की सारी दौलत से भी ज़्यादा मूल्यवान है। कृतज्ञता आपको जीवन की सारी नियामतें देती है, क्योंकि आप जिस चीज़ के लिए भी कृतज्ञ होते हैं, वह कई गुना हो जाती है!

खेल की कुंजी

अपने जीवन में किसी भी चीज़ के बारे में बेहतर महसूस करने का एक अचूक तरीक़ा है : अपनी कल्पना का उपयोग करके खेल ईजाद करें और उन्हें खेलें। खेल मज़ेदार होते हैं, इसलिए खेलते समय आप वाक़ई अच्छा महसूस करते हैं।

जीवन में किसी मोड़ पर हम बचपन की तरह खेलना और मज़े लेना छोड़ देते हैं। परिणाम यह होता है कि वयस्क होने के बाद हम जीवन को लेकर बहुत गंभीर हो जाते हैं। लेकिन यह गंभीरता आपके जीवन में गंभीर परिस्थितियाँ ले आती है। जब आप खेलते और मज़े लेते हैं, तो आपको वाक़ई अच्छा महसूस होता है और – आहा – आपके जीवन में अच्छी परिस्थितियाँ सचमुच आ जाती हैं।

जीवन आनंद से भरपूर होना चाहिए। आकर्षण के नियम के साथ खेलें, अपनी कल्पना का उपयोग करके खेलों का आविष्कार करें, क्योंकि आकर्षण के नियम को यह पता नहीं होता या परवाह ही नहीं होती कि यह आपकी कल्पना है या वास्तविक है। आप कल्पना और खेल द्वारा जो भी देंगे, वही वास्तविक बन जाएगा!

कैसे खेलें

> “छोटे बच्चों को देखकर प्रेम का नियम सबसे अच्छी तरह समझा और सीखा जा सकता है।”
>
> महात्मा गाँधी (1869–1948)
> भारत के राष्ट्रपिता

आप कैसे खेलें? वैसे ही, जैसे बचपन में खेलते थे। कल्पना का इस्तेमाल करके नाटक करें, उस पर यक़ीन करें।

आइए, यह कल्पना करें कि आप साइकल चालक हैं और आप दुनिया के सबसे अच्छे साइकल चालक बनना और टुअर डी फ़्रांस रेस जीतना चाहते हैं। आपका प्रशिक्षण अच्छा चल रहा है और आप उम्मीद कर रहे हैं कि आपका सपना साकार हो जाएगा, लेकिन तभी पता चलता है कि आपको एक गंभीर बीमारी है और आपके ज़िंदा बचने की संभावना सिर्फ़ 40 प्रतिशत है। लेकिन उपचार के समय भी आप कल्पना करते हैं कि आप टुअर डी फ़्रांस प्रतिस्पर्धा में साइकल चला रहे हैं और यह आपके जीवन की सबसे

महत्वाकांक्षी रेस है। आप कल्पना करते हैं कि मेडिकल स्टाफ़ आपकी प्रशिक्षक टीम है, जो हर चेकपॉइंट पर आपको फ़ीडबैक दे रही है। हर दिन आप कल्पना करते हैं कि रेसिंग के अभ्यास में आपका समय लगातार बेहतर होता जा रहा है! आप अपनी मेडिकल टीम के सहयोग से रेस जीत जाते हैं और आपकी बीमारी ठीक हो जाती है।

अपने स्वास्थ्य को जीतने के एक साल बाद आप टुअर डी फ़्रांस की रेस सचमुच जीत लेते हैं। आप लगातार सात साल तक यह रेस जीतते हैं और इतिहास में यह उपलब्धि पाने वाले एकमात्र साइकल चालक बन जाते हैं। लैंस आर्मस्ट्रॉंग ने यही किया था। उन्होंने अभिनय के लिए सबसे मुश्किल परिस्थितियों का इस्तेमाल करके एक काल्पनिक खेल ईजाद किया और उसकी मदद से अपना सपना साकार किया।

आइए हम यह मान लेते हैं कि आप दुनिया में सबसे सुगठित शरीर चाहते हैं और अमेरिका के मशहूर अभिनेता भी बनना चाहते हैं। आप यूरोप के एक छोटे से गाँव में एक ग़रीब परिवार में रहते हैं, लेकिन इसके बावजूद आप लगातार अपने सपनों की उड़ान भरते रहते हैं। अपने शरीर को गठीला बनाने के लिए आप एक मशहूर अभिनेता की तस्वीर का इस्तेमाल करते हैं। आप शरीर-सौष्ठव का यूरोपियन ख़िताब जीतने की कल्पना करते हैं। आप वह ख़िताब सात बार जीतते हैं और फिर मशहूर अभिनेता बनने का समय आ जाता है। आप पूरे अमेरिका में घूम लेते हैं, लेकिन किसी भी फ़िल्म निर्माता या निर्देशक को आपमें अभिनय की क्षमता नज़र नहीं आती। वे आपको तमाम कारण गिना डालते हैं कि आप अपने सपने साकार क्यों नहीं कर पाएँगे। लेकिन आपने मशहूर अभिनेता बनने की कल्पना की है और आपने अपनी कल्पना में उस क्षेत्र में सफलता पाई है, आप उसका स्वाद चख चुके हैं और आपको पूरा विश्वास होता है कि यह अवश्य होगा। और अंततः यह हो जाता है! यह कमाल अरनॉल्ड श्वार्ज़नेगर ने किया था, जब सात बार मि. ऑलंपिया का ख़िताब जीतने के बाद वे हॉलीवुड के नामी सितारे बने।

कल्पना करें कि आप एक महान आविष्कारक बनना चाहते हैं। बचपन में आपका दिमाग़ बहुत कमज़ोर था। आपको दृष्टिभ्रम की शिकायत थी और आपकी आँखें चौंधिया जाती थीं। आप कॉलेज की पढ़ाई पूरी नहीं कर पाए और नर्वस ब्रेकडाउन के कारण नौकरी भी छोड़नी पड़ी। दृष्टिभ्रम की समस्या से राहत पाने के लिए आप अपनी काल्पनिक दुनिया बनाकर अपने मन की बागडोर अपने हाथों में थाम लेते हैं। उज्ज्वल भविष्य के विचार से प्रेरित होकर आप अपनी कल्पना को नए आविष्कारों की ओर ले जाते हैं। आप अपनी कल्पना में एक आविष्कार को शुरू से लेकर अंत तक बनाते हैं। इसके बाद आप अपने दिमाग़ में ही उसमें संशोधन और सुधार करते हैं और अंततः मन में ही उसका उपयोग भी करने लगते हैं। आप अपनी कल्पना में एक प्रयोगशाला बनाते हैं और उस काल्पनिक प्रयोगशाला में नए उपकरण की जाँच करते हैं। ध्यान रहे, आपने यह सब अपने दिमाग़ में, केवल विचारों में ही किया है और वास्तविक उपकरण अभी साकार नहीं हुआ है। लेकिन विचारों में बना उपकरण जल्द ही भौतिक जगत में साकार हो जाता है। इसी तकनीक का इस्तेमाल करके निकोला टेस्ला महान आविष्कारक बनने में कामयाब हुए। उन्होंने तीन सौ से ज़्यादा पेटेंट लिए और सभी आविष्कारों को कल्पना

की शक्ति द्वारा ही पूरी तरह विकसित किया, फिर चाहे यह उनके द्वारा ईजाद आल्टरनेटिंग करंट मोटर हो, रेडियो, एंप्लीफ़ायर, वायरलेस कम्युनिकेशन, फ़्लुअरोसेंट लाइट हो, लेज़र बीम हो या रिमोट कंट्रोल हो या अन्य कोई आविष्कार हो।

> “तर्क आपको ए से बी तक ही ले जाएगा। कल्पना आपको हर जगह ले जाएगी।”
>
> **अल्बर्ट आइंस्टीन** (1879–1955)
> नोबेल पुरस्कार-विजेताहो भौतिकशास्त्री

आपकी मनचाही चीज़ जो भी हो, अपनी कल्पना का इस्तेमाल करें, खेल ईजाद करें और खेलें। अपनी मदद के लिए ज़्यादा से ज़्यादा अभिनय सामग्री का इस्तेमाल करें। यदि आप मोटापा कम करना चाहते हैं या शरीर को छरहरा बनाना चाहते हैं, तो ऐसे खेल गढ़ें, जिनसे आपको यह महसूस हो कि आपके पास इसी समय वैसा शरीर है। यदि आप चाहें, तो अपने आस-पास अपने आदर्श शरीर की तस्वीरें भी लगा लें। मुद्दे की बात यह है, आपको यह कल्पना करनी होगी कि वह आदर्श शरीर आपका है! आपको कल्पना करनी होगी और महसूस करना होगा कि आप किसी दूसरे के नहीं, अपने शरीर को देख रहे हैं।

मान लें, आपका वज़न ज़रूरत से ज़्यादा या कम है। अब बताएँ, यदि आपका वज़न इस समय आदर्श होता, तो आप कैसा महसूस करते? ज़ाहिर है, इस वक़्त से भिन्न महसूस करते। आपकी हर चीज़ बदल जाती। आप अलग तरीक़े से चलते, बोलते और काम करते। वैसी चाल अभी चलें! वैसे अंदाज़ में अभी बातें करें! ऐसा अभिनय करें, जैसे आपका वज़न इसी समय आदर्श हो चुका है! इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि आप कौन सी चीज़ चाहते हैं, कल्पना करें कि इसके अपने पास होने पर आप कैसा महसूस करते और अपनी कल्पना में इसी समय उसका अभिनय करें। जब भी आप प्रबल भावना के साथ इसे महसूस करते हैं, तो आप इसे आकर्षण के नियम की ओर भेज देते हैं और आपकी मनचाही चीज़ आपको मिल जाती है... हर बार!

लैंस आर्मस्ट्रॉंग, अरनॉल्ड श्वार्ज़नेगर, निकोला टेस्ला – इन सभी ने अपनी कल्पना के साथ खेल खेले और अपने सपनों को तहेदिल से महसूस किया। उनकी कल्पना उनके लिए इतनी वास्तविक बन गई कि उन्होंने अपने सपनों को महसूस किया और उन्हें पूरा यक़ीन हो गया कि उनके सपने ज़रूर साकार होंगे। इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि आपको अपना सपना कितना दूर नज़र आता है। वास्तव में यह आपके जितना नज़दीक है, उतनी दुनिया की कोई दूसरी चीज़ नहीं है, क्योंकि सपने को साकार करने की सारी शक्ति आपके भीतर ही है!

> “विश्वास करने वाले के लिए सब कुछ संभव है।”
>
> **ईसा मसीह** (लगभग 5 ई.पू. – लगभग 30 ईस्वी)

ईसाई धर्म के संस्थापक, मार्क 9:23 में

हमारी कल्पना की शक्ति के बारे में खोजें जारी हैं और भविष्य में हमें इसकी शक्ति के बारे में और ज़्यादा जानकारी मिलेगी। अब तक वैज्ञानिक कुछ विशेष “मिरर सेल्स” (प्रतिबिंबन कोशिकाएँ) खोज चुके हैं। कल्पना करते समय भी ये कोशिकाएँ मस्तिष्क के उन्हीं क्षेत्रों को सक्रिय करती हैं, जो सचमुच शारीरिक कार्य करते समय सक्रिय होते हैं। इसका अर्थ यह है कि आप जो अनुभव करना चाहते हैं, उसकी कल्पना करने मात्र से ही आपका मस्तिष्क तत्काल वैसी ही प्रतिक्रिया करता है, जैसे यह वास्तविक हो।

यदि आप अतीत या भविष्य की किसी चीज़ के बारे में बात कर रहे हैं, तो आप इस समय उसकी कल्पना कर रहे हैं, आप इस समय उसे महसूस कर रहे हैं, आप इस समय उसकी फ़्रीक्वेन्सी पर हैं और आकर्षण के नियम को आपकी ओर से यही संदेश प्राप्त हो रहा है। यदि आप अपने सपने की कल्पना कर रहे हैं, तो आकर्षण के नियम को इसी समय उसका संदेश मिल रहा है। याद रखें, आकर्षण के नियम पर समय का बंधन नहीं चलता। उसके लिए तो सिर्फ़ वर्तमान पल महत्वपूर्ण होता है।

यदि आपको किसी मनचाही चीज़ को पाने में विलंब होता है, तो ऐसा इसलिए है, क्योंकि वह चीज़ जिस फ़्रीक्वेन्सी पर है, उस एहसास की फ़्रीक्वेन्सी पर पहुँचने में आपको समय लग जाता है। अपनी मनचाही चीज़ की फ़्रीक्वेन्सी पर पहुँचने के लिए आपको उसके प्रति प्रेम अभी महसूस करना होगा! जब आप ख़ुद को भावना की उसी फ़्रीक्वेन्सी पर पहुँचा देते हैं और उसे क़ायम रखते हैं, तो आपकी इच्छा चाहे जो हो, पूरी हो जाती है।”

> “आपको जिस चीज़ की भी ज़रूरत या इच्छा है, वह चीज़ पहले से ही आपकी है। यह कल्पना और एहसास करके अपनी सारी इच्छाओं को साकार करें, अपनी हर ख़्वाहिश पूरी करें।”
>
> नेविल गॉडर्ड (1905–1972)
> नव विचारवादी लेखक

जब आप घटित हो चुकी किसी घटना के बारे में वाक़ई रोमांचित होते हैं और अद्‌भुत महसूस करते हैं, तो उस ऊर्जा को पकड़ लें और अपने सपने की कल्पना करें। आप जो चाहते हैं, उसके लिए अपनी रोमांचक भावनाओं की शक्ति का दोहन करने के लिए आपको कल्पना की तीव्र कौंधों और अपने सपने को महसूस करने की ही ज़रूरत है! यही तो खेल है। यही तो मज़ा है। यही तो अपने जीवन का निर्माण करने का आनंद है।

शक्ति के बिंदु

प्रेम की कुंजी

- अपने जीवन में प्रेम की चरम शक्ति देखने के लिए आपको वैसे प्रेम करना होगा, जैसे आपने पहले कभी नहीं किया।
- सिर्फ़ प्रेम देखें, सिर्फ़ प्रेम सुनें, सिर्फ़ प्रेम बोलें और पूरे दिल से सिर्फ़ प्रेम ही महसूस करें।
- आप कितना ज़्यादा प्रेम महसूस कर सकते हैं, उसकी कोई ऊपरी सीमा या बंधन नहीं है... और वह सब आपके भीतर है! आपका निर्माण प्रेम से हुआ है।
- हर दिन अपनी प्रिय चीज़ों को चुनकर और महसूस करके आकर्षण के नियम को बताएँ कि आपको किन चीज़ों से प्रेम है।
- अपने एहसास के तरीक़े को बदलने या अच्छी भावनाओं को बढ़ाने के लिए अपनी प्रिय और पसंदीदा चीज़ों की मानसिक सूची बना लें!
- आपको हर दिन ज़्यादा से ज़्यादा प्रेम करना चाहिए।
- हर दिन अपने आस-पास की प्रिय चीज़ों को ज़्यादा से ज़्यादा देखने की कोशिश करें।

कृतज्ञता की कुंजी

- जब भी आप कृतज्ञता महसूस करते हैं, आप प्रेम देते हैं।
- जीवन में आपको जो भी मिला है, हर उस चीज़ के लिए कृतज्ञ रहें (अतीत)। जीवन में आपको जो भी मिल रहा है, हर उस चीज़ के लिए कृतज्ञ रहें (वतर्मान)। आप अपने जीवन में जो भी चाहते हैं, उसके लिए इस तरह कृतज्ञ रहें, जैसे वह आपको मिल चुका है (भविष्य)।
- आपकी कृतज्ञता आपके जीवन की अच्छी चीज़ों को कई गुना कर देती है।
- कृतज्ञता नकारात्मक भावनाओं से निकलकर प्रेम की शक्ति के दोहन तक पहुँचाने वाला पुल है!

- कृतज्ञता की शक्ति से फ़ायदा उठाने के लिए हर दिन इसका अभ्यास करें। जब भी आपके साथ कोई अच्छी चीज़ हो, तो धन्यवाद दें। इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि वह चीज़ कितनी छोटी है, बस धन्यवाद दें।

- आप जितनी ज़्यादा कृतज्ञता महसूस करते हैं, उतना ही ज़्यादा प्रेम देते हैं... और आप जितना ज़्यादा प्रेम देते हैं, आपको उतनी ही ज़्यादा अच्छी चीज़ें मिलती हैं।

- फ़ुरसत का हर पल कृतज्ञ होने और अपनी प्रिय चीज़ों को कई गुना करने का अवसर है।

खेल की कुंजी

- जब आप खेलते और मज़े लेते हैं, तो आपको वाक़ई अच्छा महसूस होता है और आपके जीवन में अच्छी परिस्थितियाँ सचमुच आ जाती है।

- जीवन आनदं से भरपूर होना चाहिए।

- आकषर्ण के नियम को यह पता नहीं होता कि यह आपकी कल्पना है या वास्तविकता है, इसलिए आप कल्पना और खेल द्वारा जो भी देंगे, वही वास्तविक बन जाएगा!

- आपकी मनचाही चीज़ जो भी हो, अपनी कल्पना का इस्तेमाल करें, खेल ईजाद करें और खेलें। अपनी मदद के लिए ज़्यादा से ज़्यादा अभिनय सामग्री का इस्तेमाल करें।

- ऐसा अभिनय करें, जैसे आपकी मनचाही चीज़ इसी समय आपके पास आ चुकी है! जब भी आप प्रबल भावना के साथ इसे महसूस करते हैं, तो आप इसे आकर्षण के नियम की ओर भेज देते हैं और आपकी मनचाही चीज़ आपको मिल जाती है... हर बार!

- यदि आपको किसी मनचाही चीज़ के मिलने में विलंब होता है, तो ऐसा इसलिए है, क्योंकि वह चीज़ जिस फ़्रीक्वेन्सी पर है, उस एहसास की फ़्रीक्वेन्सी पर पहुँचने में आपको समय लग जाता है।

- जब आप घटित हो चुकी किसी घटना के बारे में वाक़ई रोमांचित होते हैं और अद्‌भुत महसूस करते हैं, तो उस ऊर्जा को पकड़ लें और अपने सपने की कल्पना करें।

शक्ति और धन

“ग़रीब महसूस करने से ही मनुष्य ग़रीब होता है।”

रैल्फ़ वॉल्डो एमर्सन (1803–1882)

अंतर्ज्ञानवादी लेखक

धन के बारे में आपके मन में कैसी भावनाएँ हैं? आप कैसा महसूस करते हैं? ज़्यादातर लोग कहेंगे कि उन्हें धन से प्रेम है। लेकिन यदि उनके पास पर्याप्त पैसे नहीं हैं, तो इसका अर्थ यह है कि दरअसल पैसे के बारे में उनके मन में अच्छी भावनाएँ नहीं हैं। दूसरी ओर, यदि किसी के पास उसकी ज़रूरत के हिसाब से सारा पैसा है, तो इसका मतलब यह है कि पैसे के बारे में उसकी भावनाएँ अच्छी हैं। इस तरह आप एक ही पल में यह जान सकते हैं कि पैसे के बारे में आपकी भावनाएँ क्या हैं। यदि आपके पास ज़रूरत का सारा पैसा नहीं है, तो इसका मतलब है कि आपके मन में पैसे के बारे में अच्छी भावना या एहसास नहीं है।

अपने आस-पास देखने पर आप पाएँगे कि ज़्यादातर लोग पैसे को लेकर अच्छा महसूस नहीं करते, क्योंकि दुनिया की अधिकांश धन-दौलत केवल 10 प्रतिशत लोगों के हाथों में ही है। अमीरों और बाक़ी लोगों में इकलौता फ़र्क़ यह है कि अमीर लोग धन के बारे में बुरी भावनाओं के बजाय अच्छी भावनाएँ ज़्यादा रखते हैं, जबकि बाक़ी लोग अच्छी भावनाओं के बजाय बुरी भावनाएँ ज़्यादा रखते हैं। दोनों में बस इतना ही अंतर होता है।

आख़िर पैसे के संबंध में अधिकांश लोगों की भावनाएँ अच्छी क्यों नहीं होतीं? इसका कारण यह नहीं है कि वे ग़रीब घर में पैदा हुए या ग़रीबी में पले-बढ़े, क्योंकि ज़्यादातर अमीर लोगों ने भी शून्य से ही शुरुआत की थी। पैसे के संबंध में अधिकांश लोगों की भावनाएँ बुरी इसलिए होती हैं, क्योंकि इस बारे में उनकी धारणाएँ नकारात्मक होती हैं और ये नकारात्मक धारणाएँ उनके अवचेतन मन में बचपन में ही भर दी जाती हैं। जैसे “हमारे पास इसे ख़रीदने के पैसे नहीं हैं,” “पैसा बुरा है,” “अमीर लोग बेईमान होते हैं,” “अमीर बनने की इच्छा ग़लत है और आध्यात्मिक नहीं है,” “ज़्यादा पैसे का मतलब है कड़ी मेहनत।”

बचपन में आप अपने माता-पिता, शिक्षकों या समाज की हर बात को बिना सोचे-समझे सच मान लेते हैं। इसलिए आपको एहसास ही नहीं होता कि आप धन के बारे में नकारात्मक धारणाओं के साथ बड़े हुए हैं। विसंगति यह है कि आपको यह सिखाया जाता है कि धन की इच्छा ग़लत है, लेकिन उसके साथ ही यह भी बताया जाता है कि आपको जीवन-यापन के लिए पैसे कमाने हैं, भले ही इसके लिए कोई अप्रिय कार्य करना पड़े। शायद आपको यह भी बताया गया हो कि आजीविका के लिए आप कुछ तयशुदा कार्य ही कर सकते हैं और उनकी सूची सीमित है।

इनमें से कोई भी बात सही नहीं है। जिन लोगों ने आपको ये बातें बताईं, दरअसल दोष उनका भी नहीं है। वे इन्हीं बातों को सच मानते और महसूस करते थे, इसलिए

उन्होंने आपको भी यही बताया। लेकिन आपको यह नहीं भूलना चाहिए कि इन धारणाओं को सिखाने वाले अधिकांश लोगों की आर्थिक स्थिति अच्छी नहीं होती। धन संबंधी नकारात्मक धारणाओं की वजह से आकर्षण का नियम उनकी आर्थिक स्थिति को नकारात्मक या अप्रिय बना देता है। अब आप यह सीख रहे हैं कि जीवन बिलकुल अलग तरीक़े से काम करता है। अगर आपके जीवन में पैसा कम है, तो इसका कारण सिर्फ़ इतना है कि पैसे के बारे में आप अच्छी भावनाओं की तुलना में बुरी भावनाएँ ज़्यादा दे रहे हैं।

> “जब आपको एहसास हो जाता है कि किसी चीज़ की कमी नहीं है, तो पूरा संसार आपका हो जाता है।”
>
> लाओ त्सू (लगभग 6 सदी ई.पू.)
> ताओवाद के संस्थापक

प्रेम चुबंक की तरह धन को चिपका लेता है

मेरी ख़ुद की आर्थिक पृष्ठभूमि कमज़ोर थी। मेरे माता-पिता के मन में ज़्यादा पैसे की हसरत नहीं थी, लेकिन इसके बावजूद वे पैसे को महीने भर चलाने की समस्या से अक्सर जूझते थे। इसलिए बड़े होते समय अधिकांश लोगों की तरह ही पैसे के बारे में मेरी धारणाएँ भी नकारात्मक ही थीं। लेकिन बड़े होने के बाद मैं यह बात समझ गई कि अपनी परिस्थितियाँ बदलने के लिए मुझे अपनी धन संबंधी धारणाओं को बदलना होगा। मैं यह बात जान गई कि मुझे पूरी तरह बदलना होगा, ताकि धन न सिर्फ़ मेरे पास आए, बल्कि मुझसे चिपका रहे!

मैं यह देख सकती थी कि अमीर लोग न सिर्फ़ पैसे को अपनी ओर आकर्षित करते हैं, बल्कि उसे अपने से चिपका भी लेते हैं, ताकि वह उनके पास ही बना रहे। यदि आप दुनिया का सारा धन हर व्यक्ति को बराबर-बराबर बाँट दें, तो कुछ ही समय बाद आप एक अजीब बात देखेंगे : सारा पैसा दोबारा मुट्ठी भर लोगों के हाथों में पहुँच जाएगा। यह आकर्षण के नियम की वजह से होगा, जो प्रेम की भावना के अनुरूप काम करता है। इस कारण पैसे के बारे में अच्छी भावनाएँ रखने वाले ये मुट्ठी भर लोग चुंबक की तरह पैसे को दोबारा अपनी ओर खींच लेंगे। दुनिया की सारी धन-दौलत प्रेम की शक्ति से ही चलती है और आकर्षण के नियम के हिसाब से चलती है।

> “यह सर्वव्यापी और बुनियादी सिद्धांत सभी चीज़ों, हर दर्शन, हर धर्म और हर विज्ञान में निहित है। प्रेम के नियम से बच पाना संभव नहीं है।”
>
> चार्ल्स हानेल (1866–1949)
> नव विचारवादी लेखक

यदि आप आकर्षण के नियम की झलक देखना चाहते हों, तो लॉटरी जीतने वाले लोगों के जीवन पर नज़र डालें। उन्होंने पूरे दिल से लॉटरी जीतने की कल्पना और एहसास किया। उन्होंने लॉटरी जीतने के सपने देखे, उसके बारे में बातें कीं... उनके मन में यह शंका नहीं रही कि वे लॉटरी जीत भी पाएँगे या नहीं! उन्होंने इस बात की योजना बनाई और कल्पना की कि लॉटरी जीतने पर वे क्या करेंगे। और वे सचमुच जीत गए! लेकिन लॉटरी जीतने के बाद उनके जीवन में जो हुआ, उससे पैसा चिपकने या न चिपकने की पूरी सच्चाई सामने आ जाती है। लॉटरी जीतने के बाद कुछ वर्षों में ही अधिकांश व्यक्तियों का सारा पैसा चला जाता है। यही नहीं, लॉटरी जीतने से पहले वे जितने क़र्ज़ में थे, उससे भी ज़्यादा क़र्ज़ में डूब जाते हैं।

ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि लॉटरी जीतने के लिए तो उन्होंने आकर्षण के नियम का इस्तेमाल किया, लेकिन पैसा आने के बाद अपनी धन संबंधी भावनाएँ नहीं बदलीं। पैसे के बारे में उनका एहसास और धारणाएँ नकारात्मक थीं, जिस वजह से उनका सारा पैसा चला गया। पैसा उनसे चिपक नहीं पाया!

जब आप पैसे के बारे में अच्छा महसूस नहीं करते, तो आप इसे विकर्षित करते हैं। ऐसे में यह आपसे कभी नहीं चिपकेगा। यदि आपको उम्मीद से ज़्यादा या अतिरिक्त पैसा मिल जाता है, तब भी कुछ ही समय बाद आप पाएँगे कि यह आपके हाथों से फिसल चुका है। ज़्यादा ख़र्च हो जाएगा, चीज़ें ख़राब हो जाएँगी और हर तरह की अप्रत्याशित परिस्थितियाँ सामने आ जाएँगी, जो आपके पैसे को पानी की तरह बहा देंगी और ख़त्म करवा देंगी।

तो फिर कौन सी चीज़ पैसे को चिपकाकर रखती है? प्रेम! प्रेम ही वह आकर्षण शक्ति है, जो आपको पैसा दिलाती है और प्रेम ही वह शक्ति भी है, जो पैसे को आपसे चिपकाती है! इसका इस बात से कोई लेना-देना नहीं है कि आप अच्छे इंसान हैं या नहीं। इस बारे में किसी शक की गुंजाइश ही नहीं है, क्योंकि आप ख़ुद को जितना समझते हैं, उससे कहीं ज़्यादा अनूठे और उत्कृष्ट हैं!

पैसे को अपने पास लाने और ख़ुद से चिपकाने के लिए आपको पैसे से प्रेम करना होगा और उसके बारे में अच्छा महसूस करना होगा! फ़िलहाल अगर आपके पास पैसा कम है और आपके क्रेडिट कार्ड का क़र्ज़ बढ़ रहा है, तो इसका मतलब यह है कि आपके पास पैसे को ख़ुद से चिपकाने की शक्ति नहीं है और आप इसे विकर्षित कर रहे हैं।

इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि इस वक़्त आपकी आर्थिक स्थिति कैसी है। इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि इस वक़्त आपकी कंपनी, देश या दुनिया की आर्थिक स्थिति कैसी है। निराशाजनक स्थिति जैसी कोई चीज़ नहीं होती। कुछ लोग 1929 की महामंदी के बावजूद संपन्न हुए, क्योंकि वे प्रेम और आकर्षण के नियम को जानते थे। इस नियम के अनुरूप जीते हुए उन्होंने अपनी हर मनचाही चीज़ की कल्पना की, उसे महसूस किया और इस तरह अपने युग की विपरीत परिस्थितियों पर विजय पाई।

> “यदि हमारा जीवन अच्छा है, तो समय भी अच्छा है। हम अपना समय ख़ुद बनाते हैं; जैसे हम होते हैं, वैसा ही समय होता है।”
>
> **सेंट ऑगस्टिन ऑफ़ हिप्पो** (354–430)
> धर्मशास्त्री और धर्मगुरु

प्रेम की शक्ति हर बाधा या बुरी स्थिति से पार पा सकती है। प्रेम की शक्ति की राह में

दुनिया की समस्याएँ बाधा नहीं बन सकतीं। चाहे स्थिति आशाजनक हो या निराशाजनक, आकर्षण का नियम उतनी ही प्रबलता और शक्ति से काम करता है।

अपने धन संबंधी एहसास कैसे बदलें

जब आप अपने धन संबंधी एहसास को बदल लेते हैं, तो आपके जीवन में धन की मात्रा भी बदल जाती है। आप पैसे के बारे में जितना बेहतर महसूस करेंगे, चुंबक की तरह उतना ही ज़्यादा पैसा अपनी ओर खींच लेंगे।

यदि आपके पास ज़्यादा पैसा नहीं है, तो भुगतान के बिल आने पर आपको अच्छा महसूस नहीं होगा। लेकिन ध्यान रखें, जब आप किसी बड़े बिल पर नकारात्मक प्रतिक्रिया देते हैं, तो आप बुरी भावनाएँ दे रहे हैं। फलस्वरूप आपको और भी ज़्यादा तगड़े बिल मिलेंगे। आप जो भी देते हैं, वही आपको वापस मिलेगा। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आपको बिल चुकाते समय अच्छा महसूस करने का तरीक़ा खोजना होगा। इसलिए जब आपको अच्छा महसूस न हो रहा हो, तो बिल न चुकाएँ, क्योंकि इससे आप ज़्यादा बड़े बिलों को अपनी ओर आकर्षित कर लेंगे।

अपने एहसास को बदलने के लिए अपनी कल्पना शक्ति का प्रयोग करके बिलों को किसी ऐसी चीज़ में बदल लें, जिससे आपको बेहतर एहसास हो। आप यह कल्पना भी कर सकते हैं कि वे दरअसल बिल नहीं हैं, बल्कि आपने बेहतरीन सेवा के ईनाम के रूप में उस कंपनी या व्यक्ति को स्वेच्छा से दान देने का फ़ैसला किया है।

कल्पना करें कि आपके पास बिल नहीं, चेक आया है। या फिर कृतज्ञता का इस्तेमाल करके बिल भेजने वाली कंपनी को धन्यवाद दें। यह सोचें कि आपको उनकी सेवा – बिजली या मकान – से कैसे लाभ हुआ। बिल चुकाते समय आप उस पर यह भी लिख सकते हैं, “आपको धन्यवाद सहित भुगतान।” यदि अभी आपके पास बिल चुकाने के पैसे नहीं हैं, तो आप उस पर लिख सकते हैं, “पैसों के लिए धन्यवाद।” आकर्षण का नियम यह सवाल नहीं करता कि आपकी कल्पना और एहसास वास्तविक हैं या नहीं। आप तो इसे जो भी देते हैं, यह उसी पर प्रतिक्रिया करता है। हमेशा!

> “आपको अपने किए गए काम या दिए गए समय के अनुसार पुरस्कार नहीं मिलता; पुरस्कार तो आपके प्रेम के स्तर के अनुसार मिलता है।”
>
> सेंट कैथरीन ऑफ़ सीएना (1347–1380)
> दार्शनिक और कैथोलिक चर्च की डॉक्टर

यदि आप अपनी तनख़्वाह को कई गुना बढ़ाना चाहते हैं, तो तनख़्वाह मिलने पर कृतज्ञ हों! तनख़्वाह मिलने पर ज़्यादातर लोगों को ख़ुशी महसूस नहीं होती। वे कृतज्ञ होने के बजाय चिंतित हो जाते हैं कि इसमें पूरा महीना कैसे चल पाएगा। इसी वजह से

पैसा मिलने पर वे प्रेम देने का बढ़िया मौक़ा चूक जाते हैं। जब कहीं से भी आपके हाथों में कुछ पैसा आए, तो कृतज्ञ हों, चाहे यह पैसा कितना ही कम क्यों न हो! याद रखें, कृतज्ञता अच्छी चीज़ों को कई गुना बढ़ा देती है। आप जिसके लिए भी कृतज्ञ होते हैं, वह कई गुना हो जाती है!

खेलने के हर अवसर को लपक लें

धन संबंधी कोई भी काम करते समय अच्छा महसूस करें और उसे कई गुना बढ़ाने के अवसर को लपक लें। किसी चीज़ के लिए पैसे देते समय प्रेम महसूस करें! किसी को पैसे देते समय प्रेम महसूस करें! पूरे दिल से प्रेम महसूस करते हुए यह सोचें कि आपके पैसे से उस कंपनी और उसके कर्मचारियों को कितनी मदद मिलेगी। इससे आप पैसे जाने का अफ़सोस करने के बजाय ख़ुशी-ख़ुशी पैसे देंगे। इन दोनों भावनाओं के बीच का अंतर बहुत महत्वपूर्ण है, क्योंकि यही अथाह धन होने और जीवन भर पैसे के लिए संघर्ष करने के बीच का अंतर है।

धन संबंधी काम करते समय अच्छा महसूस करने के लिए आप एक खेल खेल सकते हैं, जिसमें आपको एक नोट की कल्पना करनी है। नोट के सामने वाले हिस्से की कल्पना सकारात्मक पहलू या अमीरी के प्रतीक के रूप में करें। कल्पना करें कि नोट का पिछला हिस्सा नकारात्मक पहलू या पैसे की कमी का प्रतीक है। पैसे का लेन-देन करते समय हर बार जान-बूझकर नोटों को इस तरह अलटें-पलटें, ताकि उनका सामने वाला हिस्सा आपको दिखाई देता रहे। अपने पर्स में भी नोट इस तरह रखें, ताकि उनका सामने वाला हिस्सा ही आपको दिखे। किसी को पैसे देते समय भी यह सुनिश्चित करें कि सामने वाला हिस्सा ही ऊपर की तरफ़ रहे। इस तरह आप पैसे का इस्तेमाल संकेत के रूप में कर रहे हैं, ताकि आपको पैसे के बारे में अच्छा महसूस करने की बात याद रहे।

क्रेडिट कार्ड का इस्तेमाल करते समय उसे सामने की तरफ़ घुमा लें, जहाँ आपका नाम लिखा रहता है, क्योंकि क्रेडिट कार्ड का सामने वाला हिस्सा आपको बता रहा है कि यहाँ अपार धन है और उस पर आपका नाम लिखा हुआ है!

जब आप किसी चीज़ का भुगतान करने के लिए अपना क्रेडिट कार्ड या नोट दें, तो दिल में सामने वाले के लिए धन की प्रचुरता की कल्पना करें! आप जो देंगे, वही आपको वापस मिलेगा!

कल्पना करें कि आप इस समय दौलतमंद हैं। कल्पना करें कि आपके पास इसी समय वह सारा पैसा है, जिसकी आपको ज़रूरत है। अब आप कैसे जिएँगे और आपका जीवन किस तरह अलग होगा? उन सारी चीज़ों के बारे में सोचें, जो आप करेंगे। आप कैसा महसूस करेंगे? निश्चित रूप से आप अलग महसूस करेंगे और चूँकि आप अलग महसूस करेंगे, इसलिए अलग तरीक़े से चलेंगे। आप अलग ढंग से बातें करेंगे। आपकी

शारीरिक मुद्रा और गतिविधियाँ भिन्न होंगी। आप हर चीज़ पर अलग तरीक़े से प्रतिक्रिया देंगे। बिलों के प्रति आपकी प्रतिक्रिया अलग होगी। लोगों, परिस्थितियों, घटनाओं और जीवन की हर चीज़ पर आपकी प्रतिक्रिया अलग होगी। इसका बुनियादी कारण यह है कि आप अलग महसूस करेंगे! आप सुकून में रहेंगे। आपके पास मानसिक शांति होगी। आप ख़ुश होंगे। आप हर चीज़ के बारे में निश्चिंत होंगे। आपको आने वाले कल की चिंता नहीं होगी और आप हर दिन का आनंद लेंगे। आपको इसी भावना को पकड़ना है। यह धन के प्रति प्रेम की भावना है और यही पैसे को चुंबक की तरह आपसे चिपकाकर रखती है!

> “अपनी इच्छापूर्ति से जुड़ी भावना को यह मानकर जकड़ लें, जैसे आप अपनी मनचाही चीज़ के मालिक बन चुके हैं। ऐसा करने पर आपकी इच्छा ख़ुद साकार हो जाएगी?”
>
> नेविल गॉडर्ड (1905–1972)
> नव विचारवादी लेखक

धन को हाँ कहें

याद रखें, किसी दूसरे व्यक्ति को ख़ूब पैसा या सफलता मिलने की ख़बर सुनकर आपको रोमांचित होना चाहिए। इसका मतलब यह है कि आप भी उसी फ़्रीक्वेन्सी पर हैं! यह इस बात का प्रमाण है कि आप अच्छी फ़्रीक्वेन्सी पर हैं, इसलिए हमेशा उसी तरह रोमांचित हों, जैसे वह सुखद घटना आपके ही साथ हुई है, क्योंकि ख़बर पर आपकी प्रतिक्रिया सबसे महत्वपूर्ण होती है। यदि आप सामने वाले व्यक्ति की अच्छी ख़बर पर हर्ष और रोमांच की प्रतिक्रिया देते हैं, तो इसका मतलब है कि आप ज़्यादा धन और सफलता को हाँ कह रहे हैं। दूसरी ओर, यदि आप निराश या ईर्ष्यालु महसूस करके प्रतिक्रिया देते हैं और यह सोचते हैं कि यह सब आपके साथ क्यों नहीं हो रहा है, तो आपकी बुरी भावनाएँ वास्तव में ज़्यादा पैसे और सफलता को ना कह रही हैं। अगर आप सुनें कि किसी व्यक्ति की लॉटरी लग गई है या किसी कंपनी ने रिकॉर्डतोड़ मुनाफ़ा कमाया है, तो रोमांच और ख़ुशी महसूस करें। ख़बर पर अच्छी प्रतिक्रिया करने से यह पता चलता है कि आप भी उसी फ़्रीक्वेन्सी पर हैं। अच्छी प्रतिक्रिया करके आप अपने जीवन में भी अच्छी ख़बर सुनने को हाँ कर देते हैं!

कुछ साल पहले मेरे जीवन में ऐसा दौर आया, जब मेरी आर्थिक स्थिति सबसे ख़राब थी। मेरे पास कई क्रेडिट कार्ड थे, जिन पर काफ़ी क़र्ज़ चढ़ा था। मेरे अपार्टमेंट के बदले में लिया गया ऋण आख़िरी सीमा तक पहुँच गया था। यही नहीं, मेरी कंपनी पर भी लाखों डॉलर का क़र्ज़ था, क्योंकि मैं द सीक्रेट फ़िल्म बना रही थी। मुझे लगता है कि पैसे के मामले में मेरी स्थिति इतनी बुरी थी, जितनी किसी की हो सकती है। मुझे फ़िल्म पूरी करने के लिए पैसे की ज़रूरत थी। मैं आकर्षण का नियम जानती थी और यह भी जानती

थी कि पैसे को अपने पास आमंत्रित करने के लिए मुझे इसके बारे में अच्छा महसूस करना होगा। लेकिन यह काम आसान नहीं था, क्योंकि हर दिन मुझे अपने सामने क़र्ज़ का पहाड़ दिखता था, लोग पैसे वसूलने के लिए फ़ोन करते थे और मुझे ज़रा भी पता नहीं था कि मैं अपने स्टाफ़ की तनख़्वाह कैसे दे पाऊँगी। इसलिए मैंने एक अनोखा क़दम उठाया।

मैंने एक एटीएम में जाकर अपने क्रेडिट कार्ड अकाउंट से कई सौ डॉलर निकाले। हालाँकि बिल चुकाने और खाने-पीने का सामान ख़रीदने के लिए मुझे उस पैसे की सख़्त ज़रूरत थी, लेकिन मैंने वह सारा पैसा राहगीरों में बाँट दिया।

मैं अपने हाथ में 50 डॉलर का नोट लेकर चलती थी, पास से गुज़रने वाले हर व्यक्ति के चेहरे को ग़ौर से देखती थी और यह निर्णय करने की कोशिश करती थी कि पैसा किसे दूँ। मैं हर व्यक्ति को पैसा देना चाहती थी, लेकिन मेरे पास पैसा सीमित मात्रा में ही था। उपयुक्त उम्मीदवार का चुनाव करने का काम मैंने अपने हृदय को सौंप दिया और उसी की आवाज़ सुनकर सारा पैसा लोगों में बाँट दिया। तब जीवन में पहली बार मुझे पैसे के लिए प्रेम महसूस हुआ, लेकिन सिर्फ़ पैसे की वजह से ही नहीं। दरअसल दान देने की सुखद भावना से मुझे प्रेम महसूस हुआ। यह शुक्रवार की बात थी। उस वीकएंड में मेरी आँखों में ख़ुशी के आँसू कई बार छलके। मुझे बार-बार यह एहसास होता रहा कि पैसा बाँटने में कितना अच्छा महसूस होता है।

सोमवार की दोपहर एक अनूठी घटना हुई : बहुत आश्चर्यजनक घटनाओं की श्रृँखला से मेरे बैंक खाते में 25,000 डॉलर आ गए। ये पैसे वाक़ई आसमान से सीधे मेरे जीवन और बैंक खाते में टपके थे। मैंने कुछ साल पहले एक मित्र की कंपनी में कुछ शेयर ख़रीदे थे और उनके भाव न बढ़ने के कारण उन्हें भूल चुकी थी। लेकिन उस सोमवार को सुबह एक फ़ोन आया और मुझसे पूछा गया कि क्या मैं अपने शेयर बेचना चाहती हूँ, क्योंकि उनका भाव आसमान छूने लगा है। मैंने हाँ कर दी और सोमवार की दोपहर तक शेयरों की बिक्री का पैसा मेरे खाते में आ गया।

मैंने ज़्यादा पैसा पाने के लिए पैसा दान नहीं दिया था। वह तो मैंने इसलिए दान दिया था, ताकि मैं पैसे के प्रति प्रेम महसूस कर सकूँ। मैं पैसे के बारे में जीवन भर से चली आ रही अपनी बुरी भावना को बदलना चाहती थी। अगर मैं पैसा पाने के लिए दान देती, तो मेरा इरादा कामयाब नहीं होता, क्योंकि तब मैं प्रेम से प्रेरित होने के बजाय पैसे की कमी के नकारात्मक एहसास से प्रेरित रहती। लेकिन अगर आप पैसा दान देते समय प्रेम महसूस करते हैं, तो निश्चित रूप से यह आपकी ओर वापस लौटेगा। एक आदमी ने परोपकारी भाव से एक धर्मार्थ संगठन को 100 डॉलर का दान दिया। चेक काटने के दस घंटे के भीतर ही उसने अपने जीवन की सबसे बड़ी बिक्री कर दी।

> “यह महत्वपूर्ण नहीं है कि हम कितना ज़्यादा देते हैं; महत्वपूर्ण तो यह है कि हम कितने प्यार से देते हैं।”

मदर टेरेसा (1910-1997)
नोबेल शांति पुरस्कार-विजेता धर्मोपदेशक

यदि आप पैसे की कमी से जूझ रहे हैं, तो इस बुरे एहसास को दूर करने के लिए एक तकनीक आज़माएँ। पैसे के बारे में अच्छा महसूस करने के लिए अमीरी के विचार आस-पास के राहगीरों की ओर भेजें। उनमें से हर एक का चेहरा देखें, उन्हें बहुत सा पैसा देने और फिर उन्हें मिलने वाली ख़ुशी की कल्पना करें। इसे महसूस करने के बाद अगले व्यक्ति की ओर बढ़ जाएँ। यह काम बहुत ही सरल है, लेकिन यदि आपको वाक़ई महसूस हो जाता है, तो इससे पैसे के बारे में आपकी भावना बदल जाएगी और उसके साथ ही आपके जीवन की आर्थिक परिस्थितियाँ भी बदल जाएँगी।

करियर और व्यवसाय

> “सच्चा प्रतिभाशाली व्यक्ति हृदयहीन नहीं होता। बेहतरीन समझ और बेहतरीन बुद्धि को मिलाने भर से कोई प्रतिभाशाली नहीं बन जाता। प्रेम! प्रेम! प्रेम! यह प्रतिभा की आत्मा है।”
>
> निकोलॉस जोसेफ़ वॉन जेक्विन (1727-1817)
> डच वैज्ञानिक

प्रेम की आकर्षण शक्ति ही दुनिया के सारे पैसे को चलाती है और जो भी अच्छी भावनाएँ महसूस करके प्रेम देता है, वह पैसे को अपनी ओर खींचने वाला चुंबक बन जाता है। आपको अपनी प्रतिभा को साबित करने के लिए पैसे नहीं कमाना चाहिए। आप तो उस सारे पैसे के हक़दार हैं, जिसकी आपको इस वक़्त ज़रूरत है! आप इतने मूल्यवान हैं कि आपके पास वह सारा पैसा होना ही चाहिए, जिसकी आपको इस वक़्त ज़रूरत है! आपको तो इससे मिलने वाली ख़ुशी के लिए काम करना चाहिए। आपको तो इसलिए काम करना चाहिए, क्योंकि इससे आप रोमांचित होते हैं। आपको तो इसलिए काम करना चाहिए, क्योंकि आप इससे प्रेम करते हैं! और जब आप अपने काम से प्रेम करते हैं, तो पैसा अपने आप खिंचा चला आता है!

अगर आप कोई नौकरी इसलिए कर रहे हैं, क्योंकि आप इसे पैसे कमाने का इकलौता तरीक़ा मानते हैं और उससे क़तई प्रेम नहीं करते हैं, तो आपको न तो कभी पैसा मिलेगा, न ही आपकी प्रिय नौकरी मिलेगी। आपके सपनों की प्रिय नौकरी इसी समय मौजूद है। इसे अपनी ओर लाने के लिए आपको तो बस प्रेम देना है। कल्पना करें और महसूस करें कि वह मनचाही नौकरी आपके पास इसी समय है और वह यक़ीनन आपको मिल जाएगी। अपनी वर्तमान नौकरी की हर अच्छी चीज़ खोजें और उससे प्रेम करें, क्योंकि जब आप प्रेम देते हैं, तो आपकी प्रिय चीज़ें आपके जीवन में आ जाती हैं। आपकी प्रिय नौकरी भी आपके जीवन में आ जाएगी!

एक बेरोज़गार व्यक्ति ने अपने पसंदीदा पद के लिए आवेदन दिया, जिसे वह हमेशा से चाहता था। इसके बाद उसने कंपनी का काल्पनिक ऑफ़र लेटर बनाया, जिसमें उसकी तनख़्वाह और बाक़ी विवरण लिखे थे। उसने अपना बिज़नेस कार्ड तैयार किया, जिसमें उसके नाम के अलावा कंपनी का लोगो भी था। वह उस कार्ड को देख-देखकर इस बात पर कृतज्ञ होता था कि वह उस कंपनी में काम करता है। वह हर कुछ दिन बाद ख़ुद को नौकरी मिलने पर बधाई के ई-मेल भी भेजता रहा।

इस व्यक्ति ने फ़ोन इंटरव्यू के बाद दस लोगों के पेनल के सामने इंटरव्यू दिया। इंटरव्यू के दो घंटे बाद कंपनी ने उसे फ़ोन पर ख़बर दी कि उसे नौकरी मिल गई है। इस व्यक्ति को वह नौकरी मिल गई, जो वह हमेशा से चाहता था और उसने काल्पनिक ऑफ़र लेटर में अपनी जो तनख़्वाह लिखी थी, उसे उससे कहीं ज़्यादा तनख़्वाह मिली।

अगर आपको यह भी न मालूम हो कि आप अपने जीवन में क्या करना चाहते हैं, तो कोई बात नहीं! आपको तो सिर्फ़ अच्छी भावनाएँ महसूस करके प्रेम देना है और आप किसी चुंबक की तरह अपनी हर प्रिय चीज़ को आकर्षित कर लेंगे। प्रेम की भावनाएँ आपको आपके उद्देश्य की ओर ले जाएँगी। आपके सपनों की नौकरी प्रेम की फ़्रीक्वेन्सी पर है और उसे पाने के लिए आपको तो वहाँ पर पहुँचना भर है।

“सफलता ख़ुशी की कुंजी नहीं है। ख़ुशी सफलता की कुंजी है।”

अल्बर्ट श्वेट्ज़र (1875–1965)
नोबेल शांति पुरस्कार-विजेता चिकित्सक,
धर्मप्रचारक और दार्शनिक

व्यावसायिक सफलता के बारे में भी यही सही है। यदि आपका कोई व्यवसाय उतना अच्छा नहीं चल रहा हो, जितना कि आप चाहते हैं, तो इसका मतलब है कि आपके व्यवसाय में कोई चीज़ चिपक नहीं रही है। कारोबार में गड़बड़ी का सबसे बड़ा कारण यह होता है कि आप सफलता की कमी को लेकर बुरी भावनाएँ देते हैं। भले ही कारोबार अच्छा चल रहा हो, लेकिन हल्की गिरावट आने पर जब आप बुरी भावनाओं वाली प्रतिक्रिया देते हैं, तो इसके बाद कारोबार में ज़्यादा बड़ी गिरावट आ जाती है। आपके व्यवसाय को बुलंदियों पर पहुँचाने वाली सारी प्रेरणाएँ और सद्विचार प्रेम की फ़्रीक्वेन्सी पर स्थित हैं, इसलिए आपको अपने व्यवसाय के बारे में अच्छा महसूस करने का तरीक़ा खोजना होगा और ख़ुद को उस सर्वोच्च फ़्रीक्वेन्सी पर पहुँचाना होगा, जहाँ तक आप पहुँच सकते हैं।

अपने मनोबल को ऊँचा उठाने और अच्छा महसूस करने के लिए कल्पना करें, खेल ईजाद करें, खेलें और वह सब करें, जो आप कर सकते हों। जब आप अपनी भावनाओं को ऊपर उठाएँगे, तो आपका व्यवसाय अपने आप ऊपर उठ जाएगा। हर दिन अपने जीवन के हर पहलू में हर चीज़ से प्रेम करें। दूसरी कंपनियों की सफलता को देखकर भी वैसे ही रोमांचित हों, जैसे आप ही सफल हुए हों! यदि आप सफलता के बारे में वाक़ई अच्छा महसूस करते हैं, तो सफलता चाहे किसी की भी हो, वह आकर आपसे चिपक जाएगी!

आप चाहे जो व्यवसाय, नौकरी या काम-धंधा करते हों, मुनाफ़े या तनख़्वाह में मिलने वाले पैसे के बराबर योगदान दें। अगर आप मिलने वाले पैसे की तुलना में कम योगदान देते हैं, तो आपके व्यवसाय या करियर का असफल होना तय है। ध्यान रखें, आप जीवन में किसी दूसरे से कुछ नहीं ले सकते; आप तो हमेशा ख़ुद से ही लेते हैं। इसलिए हमेशा मिलने वाले मूल्य के बराबर योगदान दें। इसे सुनिश्चित करने का इकलौता तरीक़ा मिलने वाले पैसे की तुलना में ज़्यादा योगदान देना है। अगर आप मिलने वाले पैसे से ज़्यादा योगदान देते हैं, तो आपका व्यवसाय और करियर उड़ान भरने लगेगा।

प्रेम आपको अनगिनत तरीक़ों से दे सकता है

धन सिर्फ़ एक साधन है, जिससे आप जीवन में अपनी प्रिय चीज़ें पा सकते हैं। सिर्फ़ पैसे के बारे में सोचने से आपको जितनी ख़ुशी मिलती है, उससे कहीं ज़्यादा ख़ुशी आपको पैसे से संभव चीज़ों के बारे में सोचने से मिलती है। इसलिए कल्पना करें कि आप जिन चीज़ों से प्रेम करते हैं, वे आपके पास हैं, आप उन्हें कर रहे हैं और आप उनके मालिक हैं, क्योंकि तब आप बहुत ज़्यादा प्रेम महसूस करेंगे, जो सिर्फ़ पैसे के बारे में सोचने से संभव नहीं है।

प्रेम की आकर्षण शक्ति के पास आपकी मनचाही चीज़ आप तक पहुँचाने के अनगिनत तरीक़े हैं; पैसा उनमें से एक है। यह सोचने की ग़लती न करें कि पैसा ही वह एकमात्र साधन है, जिससे आपको कुछ मिल सकता है। यह सीमित सोच है और इस पर चलकर आप अपने जीवन को सीमित कर लेंगे!

मेरी एक बहन ने बहुत ही अप्रत्याशित और आश्चर्यजनक घटनाओं की श्रृँखला से एक नई कार को आकर्षित किया। एक दिन वह कार से ऑफ़िस जा रही थी। रास्ते में वह फ़्लैश फ़्लड में फँस गई और उसकी कार पानी में रुक गई। हालाँकि पानी का स्तर ख़तरनाक नहीं था, लेकिन एक आपातकालीन राहतकर्मी ने उसे जबरन सूखी ज़मीन तक पहुँचा दिया। इस पूरी घटना के दौरान वह हँसती रही। उसके बचाव की ख़बर रात को टीवी न्यूज़ पर भी आई। मेरी बहन को तो कुछ नहीं हुआ, लेकिन उसकी कार को पानी से इतना नुक़सान हुआ कि उसका ठीक होना संभव नहीं था। दो सप्ताह के भीतर ही बीमा कंपनी ने उसे एक मोटा चेक दे दिया और उस पैसे से उसने अपने सपनों की कार ख़रीद ली।

इस कहानी का सबसे शानदार हिस्सा यह है कि मेरी बहन उस वक़्त अपने मकान का नवीनीकरण करा रही थी, इसलिए उसके पास नई कार ख़रीदने के लिए पैसे नहीं थे। उसने तो नई कार पाने की कल्पना भी नहीं की थी। फिर उसने उस सुंदर नई कार को अपनी ओर आकर्षित कैसे कर लिया? क्योंकि उसने हमारी दूसरी बहन के नई कार ख़रीदने पर बहुत ही भावपूर्ण प्रतिक्रिया की थी। यह ख़बर सुनकर उसके ख़ुशी के आँसू निकल आए थे। मेरी बहन इतनी ख़ुश हुई और उसने इतनी ज़्यादा ख़ुशी दी कि आकर्षण

के नियम ने हर तत्व, परिस्थिति और घटना को सक्रिय करके उस तक भी एक नई कार पहुँचा दी। यही तो प्रेम की शक्ति है!

हालाँकि पहले आपको यह पता नहीं होता कि आपको अपनी मनचाही चीज़ कैसे मिलेगी, लेकिन प्रेम की शक्ति को सब पता होता है। इसलिए अपने ख़ुद के रास्ते से हट जाएँ और आस्था रखें। अपनी मनचाही चीज़ की कल्पना करें और अपने भीतर ख़ुशी महसूस करें। ऐसा करने पर प्रेम की आकर्षण शक्ति आपकी मनचाही चीज़ आप तक पहुँचाने का आदर्श तरीक़ा खोज लेगी। मानव मस्तिष्क सीमित होता है, जबकि प्रेम-शक्ति की बुद्धिमत्ता असीमित होती है। इसके तरीक़े हमारी समझ से परे होते हैं। यह सोचकर अपने जीवन को सीमित न करें कि पैसा ही मनचाही चीज़ को पाने का इकलौता तरीक़ा है। पैसे को अपना एकमात्र लक्ष्य न बनाएँ। इसके बजाय आपका लक्ष्य तो वह बनना, करना या पाना होना चाहिए, जो आप बनना, करना या पाना चाहते हैं। यदि आप नया मकान चाहते हैं, तो उसमें रहने की ख़ुशी की कल्पना और एहसास करें। यदि आप सुंदर कपड़े, उपकरण या कार चाहते हैं, यदि आप कॉलेज में दाख़िला लेना चाहते हैं, विदेश जाकर रहना चाहते हैं, संगीत, अभिनय या खेल का प्रशिक्षण लेना चाहते हैं – तो इसकी कल्पना करें! ये सारी चीज़ें अनगिनत तरीक़ों से आपकी ओर आ सकती हैं।

प्रेम ही सर्वोपरि है

धन के एक महत्वपूर्ण नियम पर ध्यान दें : आप धन को प्रेम से पहले या ऊपर नहीं रख सकते। यदि आप ऐसा करते हैं, तो आप प्रेम के आकर्षण के नियम की अवहेलना करते हैं और आपको परिणाम भुगतने होंगे। प्रेम आपके जीवन की सबसे बड़ी नियामक शक्ति होना चाहिए। प्रेम के ऊपर कुछ भी नहीं होना चाहिए। धन एक साधन है, जिसे आप प्रेम द्वारा अपनी ओर लाते हैं, लेकिन अगर आप जीवन में धन को प्रेम के ऊपर रखते हैं, तो इससे आपको नकारात्मक चीज़ों के ढेर मिलेंगे। ऐसा संभव नहीं है कि आप पैसे के साथ तो प्रेम करें, लेकिन लोगों के साथ बदतमीज़ी भरा और नकारात्मक व्यवहार करें। यदि आपने ऐसा किया, तो आपके संबंधों, स्वास्थ्य, सुख-शांति और आर्थिक स्थिति में नकारात्मकता के द्वार खुल जाएँगे।

> “यदि आपको प्रेम की आवश्यकता है, तो यह एहसास करने की कोशिश करें कि प्रेम पाने का एकमात्र तरीक़ा प्रेम देना है। आप जितना ज़्यादा देते हैं, आपको उतना ही ज़्यादा मिलेगा। और इसे देने का एकमात्र तरीक़ा इससे ख़ुद को तब तक लबालब कर लेना है, जब तक कि आप चुंबक न बन जाएँ।”
>
> चॉर्ल्स हानेल (1866–1949)
> नव विचारवादी लेखक

आपको परिपूर्ण जीवन जीने के लिए जितने धन की ज़रूरत है, उतना आपके पास

होना चाहिए। आपको इसलिए नहीं बनाया गया है कि आप पैसे की कमी से कष्ट उठाएँ, क्योंकि कष्ट से संसार में नकारात्मकता बढ़ती है। जीवन का सौंदर्य यह है कि जब आप प्रेम को सबसे ऊपर रखते हैं, तो परिपूर्ण जीवन जीने के लिए ज़रूरी सारा पैसा ख़ुदबख़ुद आपके पास आ जाता है।

शक्ति के बिंदु

- प्रेम की आकर्षण शक्ति ही दुनिया के सारे पैसे को चलाती है। जो भी अच्छी भावनाएँ महसूस करके प्रेम देता है, वह पैसे को अपनी ओर खींचने वाला चुबंक बन जाता है।

- आप एक ही पल में यह जान सकते हैं कि पैसे के बारे में आपकी भावनाएँ क्या हैं। यदि आपके पास ज़रूरत का सारा पैसा नहीं है, तो इसका मतलब है कि आपके मन में पैसे के बारे में अच्छी भावना या एहसास नहीं है।

- प्रेम ही वह आकर्षण शक्ति है, जो पैसा दिलाती है और प्रेम ही वह शक्ति भी है, जो पैसे को आपसे चिपकाती है!

- आपको बिल चुकाते समय अच्छा महसूस करने का तरीक़ा खोजना होगा। कल्पना करें कि आपके पास बिल नहीं, चेक आया है। या फिर कृतज्ञता का इस्तेमाल करके बिल भेजने वाली कपंनी को धन्यवाद दें।

- जब कहीं से भी आपके हाथों में कुछ पैसा आए, तो कृतज्ञ हों, चाहे यह पैसा कितना ही कम क्यों न हो! याद रखें, कृतज्ञता अच्छी चीज़ों को कई गुना बढ़ा देती है।

- किसी चीज़ के लिए पैसे देते समय प्रेम महसूस करें! इससे आप पैसे जाने का अफ़सोस करने के बजाय ख़ुशी-ख़ुशी पैसे देंगे। इन दोनों भावनाओं के बीच का अतंर बहुत महत्वपूर्ण है, क्योंकि यही अथाह धन होने और जीवन भर पैसे के लिए सघंर्ष करने के बीच का अतंर है।

- धन की प्रचुरता के बारे में अच्छा महसूस करने के लिए आप भौतिक मुद्रा का एक खेल भी खेल सकते हैं। हर नोट के सामने वाले हिस्से की कल्पना सकारात्मक पहलू या अमीरी के प्रतीक के रूप में करें। पैसे का लेन-देन करते समय हर बार जान-बूझकर नोटों को इस तरह अलटें-पलटें, ताकि उनका सामने वाला हिस्सा आपको दिखाई देता रहे।

- यदि आप सफलता के बारे में वाक़ई अच्छा महसूस करते हैं, तो सफलता चाहे किसी की भी हो, वह आकर आपसे चिपक जाएगी!

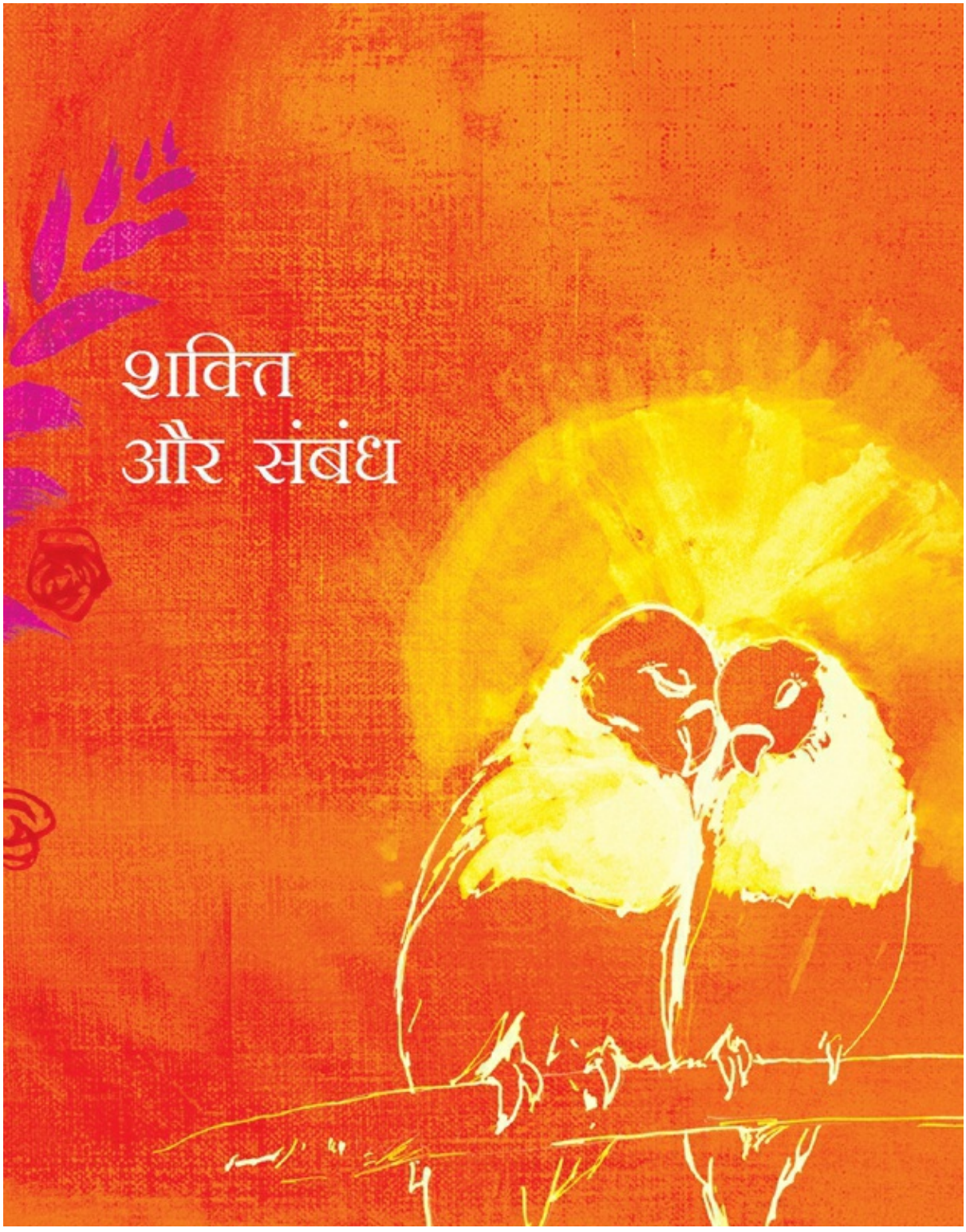
- मुनाफ़े या तनख़्वाह में मिलने वाले पैसे के बराबर योगदान दें। अगर आप मिलने वाले पैसे से ज़्यादा योगदान देते हैं, तो आपका व्यवसाय और करियर उड़ान भरने लगेगा।

- धन सिर्फ़ एक साधन है, जिससे आप जीवन में अपनी प्रिय चीज़ें पा सकते हैं। प्रेम की आकर्षण शक्ति के पास आपकी मनचाही चीज़ आप तक पहुँचाने के अनगिनत तरीक़े हैं; पैसा उनमें से एक है।

- कल्पना करें कि आप जिन चीज़ों से प्रेम करते हैं, वे आपके पास हैं, आप उन्हें कर रहे हैं और आप उनके मालिक हैं, क्योंकि तब आप बहुत ज़्यादा प्रेम महसूस करेंगे, जो सिर्फ़ पैसे के बारे में सोचने से संभव नहीं है।

- जीवन का सौंदर्य यह है कि जब आप प्रेम को सबसे ऊपर रखते हैं, तो परिपूर्ण जीवन जीने के लिए ज़रूरी सारा पैसा ख़ुदबख़ुद आपके पास आ जाता है।

शक्ति और संबंध



> “चाहे सपंर्क कितना ही मामूली क्यों न हो, हर व्यक्ति की पूरी परवाह करें, उसके साथ अच्छा व्यवहार करें, उसे समझें और प्रेम दें। बिना किसी पुरस्कार की इच्छा के यह काम करेंगे, तो आपका जीवन पूरी तरह बदल जाएगा।”
>
> ऑग मैन्डिनो (1923–1996)
> सेल्समैन और लेखक

प्रेम देना एक ऐसा नियम है, जो आपके जीवन के हर पहलू पर लागू होता है और यह संबंधों को मधुर बनाने का अचूक नियम भी है। प्रेम की शक्ति को इस बात की परवाह नहीं होती कि आप किसी को जानते हैं या नहीं, कोई व्यक्ति आपका दोस्त है या दुश्मन, कोई व्यक्ति प्रियजन है या अजनबी। प्रेम की शक्ति को इस बात की परवाह नहीं होती कि आप किसके साथ व्यवहार कर रहे हैं : सहकर्मी, बॉस, अभिभावक, बच्चे, विद्यार्थी या स्टोर क्लर्क। आप जिस भी व्यक्ति के संपर्क में आते हैं, उसे आप या तो प्रेम दे रहे हैं या नहीं दे रहे हैं। और आप जो देते हैं, वही आपको मिलता है।

संबंध प्रेम देने का सबसे बड़ा मार्ग हैं, इसलिए आप सिर्फ़ लोगों से प्रेमपूर्ण व्यवहार करके ही अपना पूरा जीवन बदल सकते हैं। यह भी न भूलें कि संबंध ही आपके पतन का सबसे बड़ा कारण हो सकते हैं, क्योंकि अक्सर प्रेम न देने के सबसे ज़्यादा बहाने आप यहीं बनाते हैं!

आप दूसरों को जो देते हैं, वह दरअसल ख़ुद को देते हैं

इतिहास के सभी प्रबुद्ध लोगों ने हमें दूसरों से प्रेम करने की बात सिखाई है। उन्होंने आपको दूसरों से प्रेम करने को सिर्फ़ इसलिए नहीं कहा था, ताकि आप एक अच्छे इंसान बन सकें। वे तो आपको जीवन का रहस्य बता रहे थे! वे तो आपको आकर्षण का नियम बता रहे थे! जब आप दूसरों से प्रेम करने लगते हैं, तो आपका जीवन अद्‌भुत बन जाता है। जब आप दूसरों से प्रेम करने लगते हैं, तभी आपको वैसा जीवन मिलता है, जिसके आप हक़दार हैं।

> “एक निर्देश में पूरे नियम का सार बताया जा सकता है, ‘अपने पड़ोसी से ख़ुद की तरह प्रेम करो’।”
>
> सेंट पॉल (लगभग 5-67)
> ईसाई धर्मप्रचारक, गैलेशियन्स 5:14 में

दयालुता, प्रोत्साहन, सहयोग, कृतज्ञता या किसी भी अन्य अच्छी भावना के माध्यम से दूसरों को प्रेम दें। यह लौटकर आपकी ओर आएगा और कई गुना बढ़कर लौटेगा। इससे आपको जीवन के सभी क्षेत्रों में प्रेम मिलेगा, जिनमें आपका स्वास्थ्य, धन, ख़ुशी

और करियर शामिल हैं।

आलोचना, क्रोध, अधीरता या किसी अन्य बुरी भावना द्वारा दूसरों को नकारात्मकता देंगे, तो बदले में वही नकारात्मकता वापस मिलेगी – बिलकुल पक्की बात है! और वह नकारात्मकता कई गुना होकर लौटती है, जिसका आपके जीवन के सभी पहलुओं पर बुरा असर पड़ता है।

इसका सामने वाले से कोई संबंध नहीं है

आप इसी समय यह जान सकते हैं कि आप अपने संबंधों में क्या दे रहे हैं। यदि कोई वर्तमान संबंध बेहतरीन है, तो इसका मतलब है कि आप नकारात्मकता के मुक़ाबले ज़्यादा प्रेम और कृतज्ञता दे रहे हैं। यदि कोई वर्तमान संबंध मुश्किल या चुनौतीपूर्ण है, तो इसका मतलब है कि आप अनजाने में ही प्रेम से ज़्यादा नकारात्मकता दे रहे हैं।

कुछ लोग सोचते हैं कि कोई संबंध सामने वाले व्यक्ति के कारण अच्छा या बुरा होता है, लेकिन जीवन इस तरह नहीं सोचता है। आप प्रेम की शक्ति से यह नहीं कह सकते, "मैं प्रेम तभी दूँगा, जब सामने वाला मुझे प्रेम देगा!" जीवन में कोई चीज़ आपको तब तक नहीं मिलती, जब तक कि आप उसे पहले ख़ुद न दें! आप जो भी देते हैं, वही आपको मिलता है, इसलिए सामने वाले व्यक्ति से इसका कोई सरोकार ही नहीं है : यह तो पूरी तरह आप पर है! इसका पूरा सरोकार तो इस बात से है कि आप क्या दे रहे हैं और क्या महसूस कर रहे हैं।

आप अपने किसी भी संबंध को इसी समय मधुर बना सकते हैं। इसके लिए आपको अपनी प्रिय चीज़ों की तलाश करनी है, सामने वाले में अपने प्रिय गुणों की क़द्र करनी है और उनके लिए कृतज्ञ होना है। जब आप नकारात्मक चीज़ों के बजाय प्रिय चीज़ों की तलाश करने की ज़्यादा कोशिश करेंगे, तो एक चमत्कार होगा। आपको ऐसा लगेगा, जैसे सामने वाले में कोई अविश्वसनीय परिवर्तन हुआ है। वास्तव में अविश्वसनीय तो प्रेम की शक्ति है, क्योंकि यह संबंधों की नकारात्मकता के साथ-साथ हर प्रकार की नकारात्मकता को ख़त्म करती है। आपको तो बस सामने वाले व्यक्ति में प्रिय गुणों या चीज़ों की तलाश करके प्रेम की शक्ति का दोहन करना है। इसके बाद उस व्यक्ति के साथ आपके संबंध का पूरा हुलिया ही बदल जाएगा!

मैं प्रेम की शक्ति से पुनर्जीवित होने वाले सैकड़ों संबंधों के बारे में जानती हूँ। लेकिन मैं एक महिला की कहानी से प्रभावित हूँ, जिसने प्रेम की शक्ति का इस्तेमाल करके अपने टूटे वैवाहिक जीवन को फिर जोड़ लिया। यह कहानी काफ़ी अलग दिखती है, क्योंकि इस महिला के मन में पति के लिए ज़रा भी प्रेम नहीं बचा था। दरअसल वह तो उसके क़रीब रहना भी बर्दाश्त नहीं कर पाती थी। उसका पति हर दिन उसकी शिकायत और आलोचना करता रहता था। वह हर समय बीमार रहता था। वह डिप्रेशन का शिकार था,

क्रोधी प्रवृत्ति का था और महिला तथा अपने चार बच्चों को बुरा-भला कहकर अपमानित करता रहता था।

जब महिला ने प्रेम देने की शक्ति के बारे में सीखा, तो उसने यह निर्णय लिया कि वह अपनी वैवाहिक समस्याओं के बावजूद ज़्यादा ख़ुश महसूस करेगी। यह निर्णय लेते ही उसके घर का माहौल तत्काल हल्का-फुल्का हो गया और महिला के अपने बच्चों से संबंध बेहतर हो गए। फिर उसने अपने पुराने फ़ोटो एलबम देखे। उनमें शादी के समय पति के फ़ोटो भी थे। उसने कुछ फ़ोटो निकालकर डेस्क पर रख लिए। वह हर दिन उन्हें निहारने लगी। इसके बाद उसके अंदर कुछ बदलने लगा। उसे पति के प्रति वैसा ही प्रेम महसूस होने लगा, जैसा वह पहले महसूस करती थी। जब उसे प्रेम के लौटने का एहसास हुआ, तो प्रेम की उसकी भावनाएँ तेज़ी से बढ़ने लगीं। कुछ ही समय में वह अपने पति से इतना प्यार करने लगी, जितना पहले कभी नहीं करती थी। उसका प्रेम इतना ज़्यादा था कि उसके पति का डिप्रेशन दूर हो गया, ग़ुस्सा ग़ायब हो गया और स्वास्थ्य बेहतर होने लगा। पहले वह महिला अपने पति से ज़्यादा से ज़्यादा दूर रहना चाहती थी, लेकिन अब वे दोनों हर समय एक-दूसरे के साथ रहना चाहते हैं।

प्रेम का अर्थ है स्वतंत्रता

संबंधों में प्रेम देने के साथ एक पेंच है, जिसने कई लोगों को उनका मनचाहा जीवन पाने से रोका है। यह पेंच इसलिए है, क्योंकि लोगों ने दूसरों को प्रेम देने का ग़लत मतलब समझ लिया है। दूसरों को प्रेम देने का क्या मतलब है, इसे पूरी तरह स्पष्ट करने के लिए पहले तो आपको यह समझना होगा कि दूसरों को प्रेम न देने का क्या मतलब है।

सामने वाले व्यक्ति को बदलने की कोशिश करना प्रेम देना नहीं है! आप जानते हैं कि सामने वाले व्यक्ति के लिए क्या सबसे अच्छा है, यह सोचना प्रेम देना नहीं है! आप सही हैं और सामने वाला ग़लत है, यह सोचना प्रेम देना नहीं है! किसी की आलोचना करना, दोष मढ़ना, शिकायत करना, बार-बार टोंचना या ग़लतियाँ निकालना प्रेम देना नहीं है!

> “घृणा को घृणा से नहीं, प्रेम से जीता जाता है। यह एक शाश्वत नियम है।”
>
> गौतम बुद्ध (563–483 ई.पू.)
> बौद्ध धर्म के संस्थापक

मैं आपको किसी की भेजी हुई एक कहानी बताना चाहती हूँ। इससे पता चलता है कि हमें सामने वाले की आख़िर कितनी परवाह करनी चाहिए। एक व्यक्ति की पत्नी उसे छोड़कर चली गई और बच्चों को भी साथ ले गई। वह व्यक्ति टूट गया। उसने अपनी पत्नी को दोष दिया और उसके निर्णय को स्वीकार नहीं किया। वह लगातार उससे संपर्क करने की कोशिश करता रहा और उसके फ़ैसले को बदलवाने के लिए हर संभव प्रयास करने

लगा। शायद उसे लगा हो कि वह अपनी पत्नी और परिवार के प्रेम की वजह से यह सब कर रहा है, लेकिन सच कहा जाए, तो उसके काम क़तई प्रेमपूर्ण नहीं थे। उसने संबंध विच्छेद के लिए अपनी पत्नी को दोष दिया। उसे इस बात पर पूरा यक़ीन था कि पत्नी ग़लत है और वह सही है। उसने अपनी पत्नी के स्वतंत्र चुनाव के अधिकार और निर्णय को स्वीकार करने से इंकार कर दिया। चूँकि उसने अपनी पत्नी से संपर्क करना नहीं छोड़ा और उसे लगातार सताता रहा, इसलिए उसे गिरफ़्तार कर लिया गया और जेल भेज दिया गया।

उस व्यक्ति को अंततः यह एहसास हुआ कि उसकी पत्नी अपना मनचाहा विकल्प चुनने के लिए स्वतंत्र थी। अपनी पत्नी की इस स्वतंत्रता को अस्वीकार करके वह प्रेम नहीं दे रहा था और नतीजा यह हुआ कि उसकी अपनी स्वतंत्रता छिन गई। आकर्षण का नियम प्रेम का नियम है; आप इसे तोड़ नहीं सकते। यदि आपने इसे तोड़ा, तो आप ख़ुद टूट जाएँगे।

मैं यह कहानी आपको इसलिए बता रही हूँ, क्योंकि अंतरंग संबंधों का अंत झेलने में कुछ लोगों को बहुत दिक़्क़त आती है। आप सामने वाले के चुनाव के अधिकार को नकार नहीं सकते, क्योंकि इससे प्रेम व्यक्त नहीं होता है। दिल टूटते समय यह कड़वी गोली निगलने जैसा है, लेकिन इसके बावजूद आपको हर व्यक्ति के चुनाव की स्वतंत्रता और अधिकार का सम्मान करना होगा। आप किसी दूसरे व्यक्ति को जो देते हैं, वही आपको मिलता है। इसका अर्थ है कि जब आप किसी दूसरे की चुनाव की स्वतंत्रता को नकारते हैं, तो आप नकारात्मक चीज़ें आकर्षित करेंगे और आपकी अपनी स्वतंत्रता ख़तरे में पड़ जाएगी। शायद आपकी ओर आने वाले धन का प्रवाह कम हो जाएगा या आपका स्वास्थ्य कमज़ोर हो जाएगा या आपकी नौकरी में समस्या आ जाएगी, क्योंकि ये सभी चीज़ें आपकी स्वतंत्रता को प्रभावित करती हैं। आकर्षण के नियम के लिए कोई “दूसरा व्यक्ति” है ही नहीं। आप दूसरों को जो देते हैं, वह दरअसल ख़ुद को देते हैं।

दूसरे लोगों को प्रेम देने का यह मतलब नहीं है कि आप लोगों को ख़ुद पर हावी होने दें या उन्हें किसी भी तरह से अपना अपमान करने दें, क्योंकि यह भी प्रेम देना नहीं है। दूसरे व्यक्ति को अपने शोषण की अनुमति देने से उस व्यक्ति को कोई मदद नहीं मिलती और इससे निश्चित रूप से आपको भी मदद नहीं मिलती। प्रेम कठिन है और हम इसके नियम से सीखते और विकास करते हैं। हम परिणामों को देखकर भी सीख सकते हैं। इसलिए सामने वाले को अपना शोषण या अपमान करने की अनुमति देना प्रेम नहीं है। प्रेम का अर्थ तो अच्छी भावनाओं की उस सबसे ऊँची फ़्रीक्वेन्सी पर पहुँचना है, जिस पर आप पहुँच सकते हैं। जब ऐसा हो जाएगा, तो प्रेम की शक्ति आपके जीवन की हर गुत्थी को सुलझा देगी।

> “जब भी कोई मेरा बुरा करता है, तो में अपनी आत्मा को इतना ऊँचा उठाने की कोशिश करता हूँ, ताकि बुराई उस तक न पहुंच पाए।”
>
> रेने डेकार्ट (1596–1650)

गणितज्ञ और दार्शनिक

संबंधों का रहस्य

जीवन आपके सामने हर चीज़ इसलिए पेश करता है, ताकि आप अपनी प्रिय चीज़ चुन सकें। और जीवन के उपहार का एक हिस्सा यह भी है कि इसमें आपको सभी तरह के लोग मिलते हैं, इसलिए आप यह चुन सकते हैं कि आप उनकी किन चीज़ों से प्रेम करते हैं और अप्रिय चीज़ों से दूर मुड़ सकते हैं। लोगों के जिन गुणों से आप प्रेम नहीं करते, उनके लिए आपको जबरन प्रेम उत्पन्न करने की कोशिश नहीं करनी है; उनके बारे में कोई भावना जताए बिना चुपचाप उनसे दूर मुड़ जाएँ।

किसी के अप्रिय गुणों से दूर मुड़ने पर आप नकारात्मकता और तनाव से बच जाते हैं, क्योंकि आप जानते हैं कि जीवन आपको चुनने के लिए विकल्प दे रहा है। इसका यह मतलब नहीं है कि आप ख़ुद को सही और उन्हें ग़लत साबित करने के लिए उनके साथ बहस करें, उनकी आलोचना करें, उन्हें दोष दें या उन्हें बदलने की इच्छा करें। क्योंकि अगर आप इनमें से एक भी चीज़ करते हैं, तो आप प्रेम नहीं दे रहे हैं – बात ख़त्म!

> “दयालु होने पर आप अपनी ही आत्मा को पोषण देते हैं। निर्मम होते समय आप इसे ज़हर देते हैं।”
>
> सम्राट सोलोमन (लगभग 10वीं सदी ई.पू.)
> बाइबल में वर्णित इज़राइल के सम्राट, प्रोवर्ब्स 11:17 में

जब आप प्रेम महसूस करने की फ़्रीक्वेन्सी पर होते हैं, तो एहसास की उसी फ़्रीक्वेन्सी पर मौजूद लोग ही आपके जीवन में आ सकते हैं।

आपने देखा होगा, कई दिन आप सचमुच ख़ुश महसूस करते हैं, कई दिन आप चिड़चिड़े रहते हैं और बाक़ी दिन आप दुखी महसूस करते हैं। आपके कई अलग-अलग संस्करण हो सकते हैं। इसी तरह, सामने वाले व्यक्ति के भी कई संस्करण हो सकते हैं, जिनमें ख़ुश, चिड़चिड़ा या दुखी होना शामिल है। बेशक आपने उन्हें कई अलग-अलग रूपों या संस्करणों में देखा होगा, लेकिन संस्करण चाहे जो हो, व्यक्ति वही रहता है। जब आप ख़ुश होते हैं, तो दूसरे लोगों का सिर्फ़ ख़ुश संस्करण ही आपके जीवन में आ सकता है, लेकिन इसके लिए आपको ख़ुश रहना होगा!

इसका मतलब यह नहीं है कि आप दूसरे लोगों की ख़ुशी के लिए ज़िम्मेदार हैं, क्योंकि हर व्यक्ति अपने जीवन और ख़ुशी के लिए ज़िम्मेदार होता है। इसका मतलब तो यह है कि आपको और कुछ नहीं करना है, बस ख़ुशी महसूस करनी है और बाक़ी का काम आकर्षण के नियम पर छोड़ देना है।

“हमारी ख़ुशी हम पर ही निर्भर करती है।”

अरस्तू (384–322 ई.पू.)
यूनानी दार्शनिक और वैज्ञानिक

व्यक्तिगत भावनात्मक प्रशिक्षक

गड़बड़ या मुश्किल संबंधों का काँटा निकालने का एक ज़बर्दस्त तरीक़ा यह कल्पना करना है कि चिढ़ाने वाले लोग आपके “व्यक्तिगत भावनात्मक प्रशिक्षक” हैं! प्रेम की शक्ति आपके सामने बहुत सारे व्यक्तिगत भावनात्मक प्रशिक्षक पेश करती है। ये प्रशिक्षक रोज़ मिलने वाले लोगों के वेश में होते हैं, लेकिन वे सभी आपको प्रेम चुनने का प्रशिक्षण दे रहे हैं!

कुछ लोग नर्म प्रवृत्ति के व्यक्तिगत भावनात्मक प्रशिक्षक होते हैं। वे आप पर ज़्यादा दबाव नहीं डालते हैं और उन्हें प्रेम करना बहुत आसान होता है। दूसरी ओर, कुछ लोग सख़्त व्यक्तिगत भावनात्मक प्रशिक्षक होते हैं, क्योंकि वे आप पर आख़िरी सीमा तक दबाव डालते हैं। ध्यान देने वाली बात यह है कि सख़्त प्रशिक्षक ही आपको प्रेम चुनने के लिए ज़्यादा शक्तिशाली बनाते हैं।

ये भावनात्मक प्रशिक्षक आपको चुनौती देने के लिए बहुत सी रणनीतियों का इस्तेमाल कर सकते हैं। वे आपके सामने हर प्रकार की स्थितियाँ और परिस्थितियाँ पेश कर सकते हैं। याद रखने वाली बात यह है कि हर चुनौती आपके सामने इसलिए पेश की जाती है, ताकि आप प्रेम को ही चुनें और नकारात्मकता व दोषारोपण से दूर रहें। कुछ प्रशिक्षक आपको उनकी या दूसरों की आलोचना करने की चुनौती भी दे सकते हैं, लेकिन इस जाल में न फँसें। आलोचना नकारात्मक होती है और इससे प्रेम व्यक्त नहीं होता। यदि आप किसी व्यक्ति या चीज़ में अच्छाई नहीं खोज सकते या उससे प्रेम नहीं कर सकते, तो चुपचाप दूर मुड़ जाएँ।

कुछ प्रशिक्षक आपको प्रतिशोध, क्रोध या नफ़रत महसूस करने के लिए उकसाकर आपका इम्तहान ले सकते हैं। इस इम्तहान में कामयाब होने का उपाय स्पष्ट है। आप जीवन में अपनी प्रिय चीज़ों पर ध्यान केंद्रित करते हुए अप्रिय चीज़ों से दूर मुड़ जाएँ। कुछ प्रशिक्षक आपमें अपराधबोध, महत्वहीनता या डर की भावनाएँ भरने की कोशिश भी कर सकते हैं। इनमें से किसी के भी जाल में न उलझें, क्योंकि नकारात्मकता चाहे किसी भी प्रकार की हो, वह प्रेम नहीं है।

> “नफ़रत जीवन को पंगु करती है; प्रेम इसे मुक्त करता है। नफ़रत जीवन को दुविधाग्रस्त करती है; प्रेम इसे सामंजस्य में लाता है। नफ़रत जीवन को अंधकारमय बनाती है; प्रेम इसे प्रकाशित करता है।”

मार्टिन लूथर किंग जूनियर (1929–1968)
बैप्टिस्ट मिनिस्टर और नागरिक अधिकार मार्गदर्शक

यदि आप यह कल्पना कर लेते हैं कि आपके जीवन में जो भी लोग हैं, वे आपके व्यक्तिगत भावनात्मक प्रशिक्षक हैं, तो इससे आपको मुश्किल संबंधों में मदद मिलेगी। वास्तव में कठोर प्रशिक्षक ही आपको हर परिस्थिति में प्रेम का चुनाव करने के लिए ज़्यादा सशक्त और संकल्पवान बनाते हैं। इसके अलावा वे आपको एक संदेश भी दे रहे हैं। वे आपको बता रहे हैं कि आप नकारात्मक भावना की फ़्रीक्वेन्सी पर पहुँच गए हैं – और आपको इससे दूर हटने के लिए बेहतर महसूस करना चाहिए! कोई भी आपके जीवन में आकर आप पर नकारात्मक असर नहीं डाल सकता, जब तक कि आप पहले से ही उस नकारात्मक भावना की फ़्रीक्वेन्सी पर न हों। यदि आप प्रेम महसूस करने की फ़्रीक्वेन्सी पर हैं, तो इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि कोई व्यक्ति कितना कठोर या नकारात्मक है! उसका आप पर न तो असर होगा, न ही हो सकता है!

हर व्यक्ति किसी न किसी रूप में व्यक्तिगत भावनात्मक प्रशिक्षक बनकर काम कर रहा है। यह न भूलें कि जिस प्रकार दूसरे आपके व्यक्तिगत भावनात्मक प्रशिक्षक हैं, उसी प्रकार आप भी दूसरों के प्रशिक्षक हैं। इस संसार में कोई किसी का शत्रु नहीं होता। जो शत्रु नज़र आता है, वह वास्तव में महान प्रशिक्षक होता है, जो आपको महान बनाना चाहता है।

आकर्षण का नियम चुंबक की तरह चिपकाता है

आकर्षण का नियम चुंबक की तरह अच्छी चीज़ों को आपसे चिपका देता है। जब आप किसी दूसरे के सौभाग्य पर आनंदित होते हैं, तो उसका सौभाग्य आपसे चिपक जाता है! जब आप किसी के गुणों की क़द्र या प्रशंसा करते हैं, तो आप उन गुणों को ख़ुद से चिपका रहे हैं। लेकिन जब आप किसी दूसरे के बारे में नकारात्मक चीज़ें सोचते या बोलते हैं, तो आप उन नकारात्मक चीज़ों को भी ख़ुद से चिपका रहे हैं और अपने जीवन में ला रहे हैं।

आकर्षण का नियम आपकी भावनाओं पर प्रतिक्रिया करता है। आप जो देते हैं, वही आपको मिलता है। इसलिए यदि आप किसी व्यक्ति, परिस्थिति या घटना पर कोई लेबल चिपकाते हैं, तो वह लेबल आप ख़ुद पर चिपका रहे हैं और जीवन में आपको वही मिलेगा।

देखिए, यह बड़ी ज़ोरदार ख़बर है, क्योंकि इसका मतलब है कि आप अपनी हर मनचाही और प्रिय चीज़ को अपने जीवन में चिपका सकते हैं। इसके लिए तो आपको बस दूसरों में अपनी प्रिय चीज़ों की तलाश करनी है और उन्हें पूरे दिल से हाँ कहना है! पूरा संसार आपका कैटेलॉग है और आप अपना मनचाहा ऑर्डर दे सकते हैं! प्रेम की

शक्ति को समझ लेने के बाद आप हर समय इसका उपयोग करते हैं और दूसरों में अपनी हर प्रिय चीज़ पर ग़ौर करते हैं। यह जीवन बदलने का सबसे आसान और सबसे अच्छा तरीक़ा है। इससे सारा संघर्ष और कष्ट ख़त्म हो जाता है। आपको तो केवल दूसरों के प्रिय गुणों पर ग़ौर करना है और अनचाही बातों को नज़रअंदाज़ करते हुए दूर मुड़ जाना है। कितनी आसान बात है!

> "अच्छे विचार के साथ पहला क़दम उठाकर, अच्छे शब्द के साथ दूसरा क़दम उठाकर और अच्छे काम के साथ तीसरा क़दम उठाकर मैं स्वर्ग में दाख़िल हो गया।"
>
> बुक ऑफ़ अर्डा विराफ़ (लगभग छठी सदी)
> पारसी धर्मग्रंथ

आलोचना भी चुबंक की तरह चिपकती है

आलोचनात्मक गपशप ऊपर से तो हानिरहित नज़र आती है, लेकिन इसकी वजह से लोगों के जीवन में बहुत सी नकारात्मक चीज़ें उत्पन्न हो जाती हैं। आलोचना करने का अर्थ प्रेम देना नहीं है। इसका अर्थ तो नकारात्मकता देना है और आपको ठीक यही वापस मिलता है। ध्यान देने वाली बात यह है कि जिस व्यक्ति की आलोचना हो रही है, उसे कोई नुक़सान नहीं होता। नुक़सान तो आलोचना करने वाले का होता है!

मान लें, आप परिवार के किसी सदस्य या मित्र से बात कर रहे हैं और वह आपको किसी के द्वारा कही या की हुई कोई नकारात्मक चीज़ बताता है। यही आलोचनात्मक गपशप है और इससे नकारात्मकता व्यक्त हो रही है। जब आप उसकी बात सुनते हैं, तो आप भी नकारात्मकता ही दे रहे हैं, क्योंकि आप महसूस करने वाले इंसान हैं। ऐसा हो ही नहीं सकता कि आप नकारात्मक बातें सुनें और आपकी भावनाएँ नीचे न गिरें। लंच पर किसी सहकर्मी से बातचीत करते समय अगर आप दोनों ही किसी तीसरे के बारे में नकारात्मक बातें कर रहे हैं, तो आप आलोचनात्मक गपशप कर रहे हैं और नकारात्मकता दे रहे हैं। नकारात्मक बात बोलते या सुनते समय आपमें अच्छी भावनाएँ हो ही नहीं सकतीं!

अच्छी तरह से समझ लें! हमें दूसरों के मामले में अपनी टाँग नहीं अड़ानी चाहिए, क्योंकि उनका मामला हमारी ही टाँग खींच लेगा! जब तक कि आप उसे अपने जीवन में न चाहते हों, बग़ैर कोई भावना महसूस किए उससे दूर मुड़ जाएँ। इस तरह आप न सिर्फ़ ख़ुद पर, बल्कि दूसरों पर भी एहसान कर रहे होंगे, जिन्हें यह एहसास ही नहीं है कि आलोचना का उनके जीवन पर कितना बुरा असर हो सकता है।

यदि आप कभी ख़ुद को आलोचनात्मक गपशप करते या सुनते पाएँ, तो बीच वाक्य में ही रुक जाएँ और कहें, "लेकिन मैं इतनी कृतज्ञ हूँ कि..."और जिस व्यक्ति की

आलोचना हो रही है, उसके बारे में किसी अच्छी बात से वाक्य पूरा करें।

> “यदि कोई व्यक्ति किसी बुरे विचार के साथ बोलता या काम करता है, तो दुख उसका पीछा करता है। यदि कोई व्यक्ति किसी अच्छे विचार के साथ बोलता या काम करता है, तो ख़ुशी उसके पीछे-पीछे आती है – उस छाया की तरह, जो उसे कभी नहीं छोड़ती।”
>
> गौतम बुद्ध (563–483 ई.पू.)
> बौद्ध धर्म के संस्थापक

आपकी प्रतिक्रिया से ही चुनाव होता है

जीवन आपके सामने हर प्रकार के व्यक्ति और परिस्थितियाँ पेश करता है, ताकि आप यह चुनाव कर सकें कि आप किसे प्रेम करते हैं और किसे नहीं। आप हमेशा अपनी भावना द्वारा प्रतिक्रिया करते हैं और इसी से प्रेम करने या न करने का चुनाव करते हैं! आपकी प्रतिक्रिया चाहे अच्छी हो या बुरी, आपसे चिपक जाती है। अपनी प्रतिक्रिया से आप यह संदेश पहुँचाते हैं कि आपको वह चीज़ और ज़्यादा चाहिए! यह देखना बहुत महत्वपूर्ण है कि आप अपने संबंधों में कैसी प्रतिक्रिया करते हैं, क्योंकि चाहे आप अच्छी भावना से प्रतिक्रिया करें या बुरी भावना से, आप उसे दे रहे हैं और आपको जीवन में वैसी परिस्थितियाँ ज़्यादा मिलती रहेंगी, ताकि आप वैसा ही महसूस करें।

यदि कोई व्यक्ति कुछ कहता या करता है और आप विचलित, नाराज़ या चिड़चिड़ा महसूस करते हैं, तो तुरंत ही नकारात्मक प्रतिक्रिया को बदलने की पूरी कोशिश करें। आपकी प्रतिक्रिया नकारात्मक थी, सतर्कतापूर्वक यह जान लेने से ही नकारात्मक भावनाओं की शक्ति कम हो जाती है। संभवतः वे ख़त्म भी हो सकती हैं। लेकिन अगर आपको लगे कि नकारात्मक भावनाएँ हावी हो चुकी हैं, तो सबसे अच्छा उपाय यही है कि आप उनसे दूर हटकर कुछ मिनट तक अपनी प्रिय चीज़ों के बारे में सोचें। एक-एक करके अपनी सभी प्रिय चीज़ों को खोजें, याद करें और देखें, जब तक कि आप ज़्यादा अच्छा महसूस न करने लगें। बेहतर महसूस करने के लिए आप किसी भी प्रिय चीज़ का इस्तेमाल कर सकते हैं, जैसे अपना प्रिय संगीत सुनना, अपनी प्रिय चीज़ों की कल्पना करना या कोई प्रिय कार्य करना। आप इस बारे में भी सोच सकते हैं कि आपको जिस व्यक्ति ने विचलित किया है, उसमें कौन सी प्रिय चीज़ें हैं। काम मुश्किल है, लेकिन अगर आप ऐसा कर पाएँ, तो यह बेहतर महसूस करने का सबसे तेज़ तरीक़ा है। यह अपनी भावनाओं का स्वामी बनने का सबसे तेज़ तरीक़ा भी है!

> “जो व्यक्ति अपना स्वामी है, वह किसी दुख का अंत उसी तरह कर सकता है, जिस तरह वह किसी ख़ुशी का आविष्कार कर सकता है। मैं अपनी भावनाओं की दया पर नहीं रहना चाहता। मैं तो उनका इस्तेमाल करना चाहता हूँ, आनंद लेना चाहता हूँ और उन पर हुक़्म चलाना चाहता

हूँ।”

ऑस्कर वाइल्ड (1854–1900)
लेखक और कवि

आप अपने जीवन की किसी भी नकारात्मक स्थिति को बदल सकते हैं, लेकिन उसे बुरी भावनाओं से नहीं बदला जा सकता। यदि आप नकारात्मक प्रतिक्रिया करते हैं, तो आपकी बुरी भावनाएँ नकारात्मकता को बढ़ाकर कई गुना कर देंगी। दूसरी ओर, जब आप अच्छी भावनाएँ देते हैं, तो सकारात्मकता बढ़कर कई गुना हो जाती है। भले ही आपको लगता हो कि अब कोई उपाय नहीं है और कोई नकारात्मक स्थिति सकारात्मक बन ही नहीं सकती – लेकिन यह बन सकती है! प्रेम की शक्ति हमेशा कोई न कोई तरीक़ा खोज ही लेती है।

प्रेम एक कवच है

दूसरों की नकारात्मकता को कम करने और उससे अप्रभावित रहने का एक सरल उपाय है। हमेशा याद रखें कि हर व्यक्ति के चारों ओर भावनाओं का एक चुंबकीय क्षेत्र होता है। प्रेम, आनंद, ख़ुशी, कृतज्ञता, रोमांच और हर अच्छी भावना का एक क्षेत्र होता है। क्रोध, हताशा, कुंठा, नफ़रत, प्रतिशोध की इच्छा, डर और हर बुरी भावना का एक क्षेत्र होता है।

क्रोध के चुंबकीय क्षेत्र से घिरा हुआ व्यक्ति बिलकुल अच्छा महसूस नहीं करता, इसलिए अगर आप उसके सामने पड़ते हैं, तो इस बात की ज़्यादा संभावना है कि वह अपना ग़ुस्सा आपकी ओर भेजना चाहेगा। उसका मक़सद आपको नुक़सान पहुँचाना नहीं है। बात सिर्फ़ इतनी है कि अपने क्रोधपूर्ण क्षेत्र से दुनिया को देखते समय वह कोई अच्छी चीज़ देख ही नहीं सकता। वह तो बस क्रोध उत्पन्न करने और बढ़ाने वाली चीज़ें ही देख सकता है। और चूँकि उसे हमेशा सिर्फ़ क्रोध ही दिखता है, इसलिए इस बात की काफ़ी संभावना है कि वह हमेशा क्रोधित रहेगा और मिलने वाले पहले व्यक्ति पर ग़ुस्सा उतार देगा – जो अक्सर कोई प्रियजन होता है। क्या यह स्थिति आपको जानी-पहचानी लगती है?

यदि आप ज़बर्दस्त महसूस करते हैं, तो आपके चुंबकीय क्षेत्र की शक्ति एक ऐसा कवच बना लेती है, जिसे कोई नकारात्मकता नहीं भेद सकती। और इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि कोई आपकी ओर कौन सी नकारात्मकता उछालता है; यह आपको छू भी नहीं सकती। यह आपकी अच्छी भावना के क्षेत्र से टकराकर लौट जाएगी और आप पर कोई असर नहीं होगा।

दूसरी ओर, अगर आप किसी व्यक्ति की नकारात्मक बातों को दिल पर ले लेते हैं, तो समझ लें कि आपकी भावनाओं का स्तर भी नीचा ही है, तभी तो नकारात्मकता आपकी

भावना के क्षेत्र को भेदने में कामयाब हुई। जब भी ऐसा हो, तो बस एक चीज़ करें। विनम्रता से वहाँ से दूर जाने का बहाना खोजें, ताकि आप अपनी अच्छी भावनाओं को दोबारा जाग्रत कर सकें। जब दो नकारात्मक व्यक्ति या क्षेत्र एक-दूसरे के संपर्क में आते हैं, तो नकारात्मकता बहुत तेज़ी से कई गुना हो जाती है और उससे कभी कोई अच्छा परिणाम नहीं निकल सकता। आप अपने अनुभव से यह बात जानते होंगे : दो नकारात्मक क्षेत्रों का एक साथ होना कोई अच्छा नज़ारा नहीं होता!

"कीचड़ वाले पानी को यदि शांत रखा जाए, तो यह साफ़ हो जाता है।"

लाओ त्सू (लगभग छठी सदी, ई.पू.)
ताओवाद के संस्थापक

यदि आप दुखी, निराश या कुंठित हैं या कोई भी अन्य नकारात्मक भावना महसूस कर रहे हैं, तो इसका अर्थ है कि आप उस भावना के क्षेत्र से संसार को देख रहे हैं और संसार आपको दुखी, निराशाजनक या कुंठाजनक ही नज़र आएगा। आप बुरी भावनाओं के क्षेत्र से कोई अच्छी चीज़ देख ही नहीं सकते। न सिर्फ़ आपका नकारात्मक क्षेत्र अपनी ओर ज़्यादा नकारात्मकता को आकर्षित करेगा, बल्कि आप किसी समस्या से बाहर निकलने का तरीक़ा तब तक नहीं देख पाएँगे, जब तक कि आप अपने एहसास को न बदल लें। बाहरी संसार की परिस्थितियों को बदलने की कोशिश में ज़मीन-आसमान एक करने की तुलना में अपने एहसास को बदलना ज़्यादा आसान है। संसार की तमाम शारीरिक क्रियाओं से स्थिति नहीं बदल सकती। लेकिन भावनाओं को बदलते ही बाहरी परिस्थितियाँ अपने आप बदल जाएँगी!

> “शक्ति भीतर से मिलती है, लेकिन यह हमें तब तक नहीं मिल सकती, जब तक कि हम इसे दे न दें।”
>
> चार्ल्स हानेल (1866–1949)
> नव विचारवादी लेखक

जब किसी के आस-पास ख़ुशी का चुंबकीय क्षेत्र होता है, तो आप कमरे के दूसरे छोर पर भी उसकी ख़ुशी का स्पर्श महसूस कर सकते हैं। लोकप्रिय और चुंबकीय व्यक्तित्व के धनी लोग ज़्यादातर समय अच्छा महसूस करते हैं। उनके चारों ओर का ख़ुशी का क्षेत्र इतना चुंबकीय होता है कि वह हर एक को अपनी ओर आकर्षित कर लेता है।

आप जितना ज़्यादा प्रेम देते हैं और अच्छा महसूस करते हैं, आपका क्षेत्र उतना ही ज़्यादा चुंबकीय बनता और फैलता है तथा आपके हर प्रिय व्यक्ति और वस्तु को आपकी ओर आकर्षित करता है! ज़रा इसकी कल्पना करके तो देखें!

प्रेम की शक्ति ही हर चीज़ को जोड़ती है

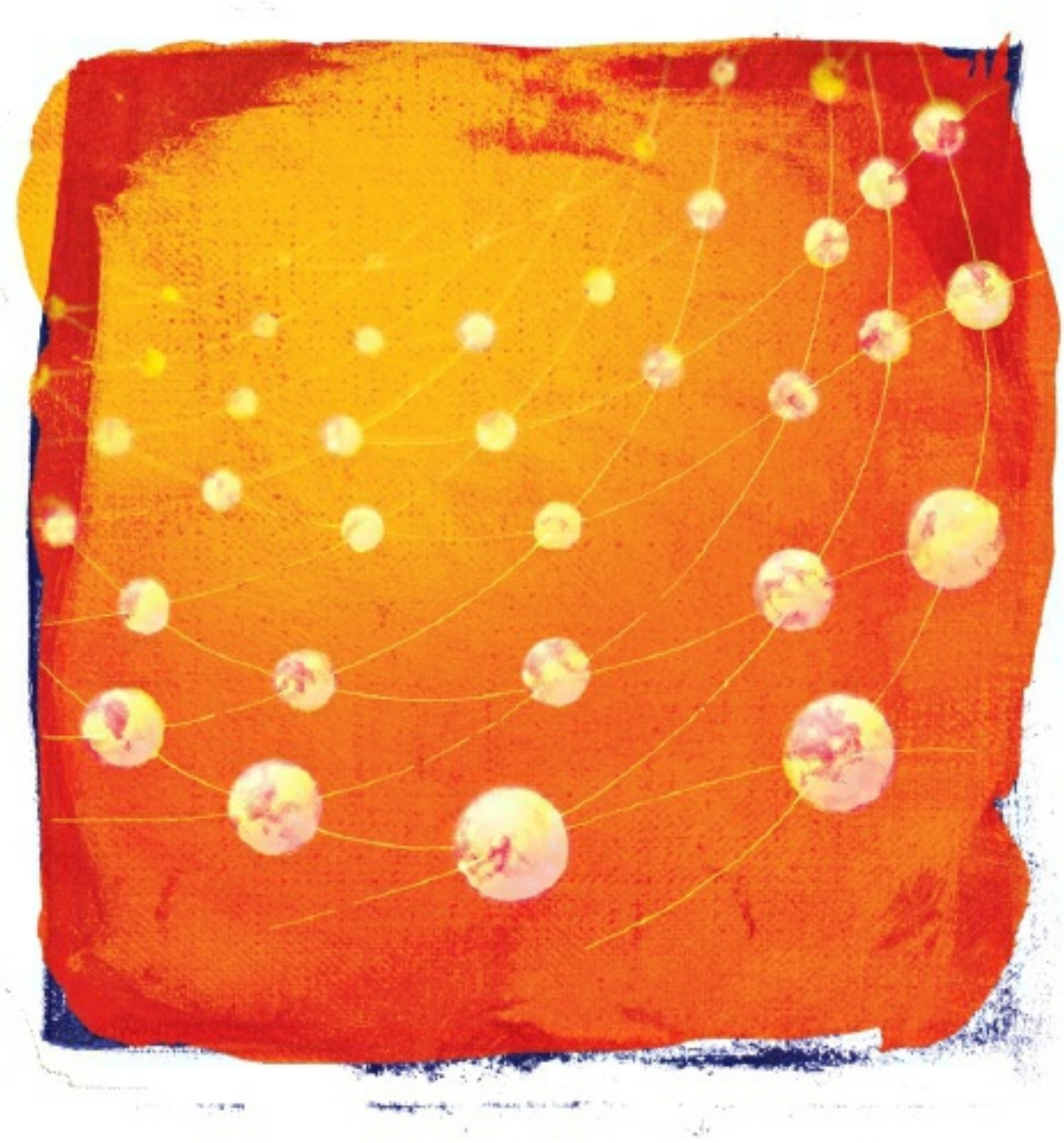
> “जब संसार के सारे लोग एक-दूसरे से प्रेम करेंगे, तो शक्तिशाली कमज़ोरों पर बलप्रयोग नहीं करेंगे, बहुसख्यंक लोग अल्पसंख्यकों का दमन नहीं करेंगे, अमीर लोग ग़रीबों का मज़ाक़ नहीं उड़ाएँगे, बड़े लोग छोटों को अपमानित नहीं करेंगे और चालाक लोग भोले-भालों को धोखा नहीं देंगे।”
>
> मोज़ी (लगभग 470–लगभग 391 ई.पू.)
> चीनी दार्शनिक

अपनी अच्छी भावनाओं द्वारा दूसरे लोगों को प्रेम देने के अवसर आपको हर दिन मिलते हैं। जब भी आप ख़ुशी महसूस करते हैं, तो यह इस बात की गारंटी है कि आप अपने संपर्क में आने वाले हर व्यक्ति को प्रेम और सकारात्मकता देंगे। जब आप किसी को प्रेम देते हैं, तो वह प्रेम लौटकर आपकी ओर आएगा और इतना ज़्यादा होकर आएगा कि आप उसकी कल्पना भी नहीं कर सकते।

जब आप किसी दूसरे व्यक्ति को प्रेम देते हैं, तो संभवतः आपका प्रेम दूसरे व्यक्ति पर इतना सकारात्मक असर डालेगा कि वह किसी तीसरे को प्रेम देगा। इस श्रृँखला में जितने भी लोगों पर सकारात्मक असर होता है, आपका प्रेम जितनी दूर तक यात्रा करता है, वह सारा का सारा प्रेम लौटकर आपकी ओर आता है। आपने उस पहले व्यक्ति को जो प्रेम दिया, न सिर्फ़ आपको वही प्रेम मिलता है, बल्कि आपको हर प्रभावित व्यक्ति का प्रेम भी मिलता है! और वह प्रेम सकारात्मक परिस्थितियों, सकारात्मक व्यक्तियों और

सकारात्मक घटनाओं के रूप में आपके जीवन में लौटता है।

दूसरी ओर, यदि आप किसी व्यक्ति पर इतना ज़्यादा नकारात्मक असर डालते हैं कि वह किसी और पर नकारात्मक असर डालता है, तो वह सारी की सारी नकारात्मकता आपकी ओर लौटेगी। यह आपको धन-दौलत, करियर, सेहत या संबंधों में नकारात्मक परिस्थितियों के रूप में वापस मिलेगी। आप किसी दूसरे को जो भी देते हैं, वह आप दरअसल ख़ुद को देते हैं।



“यदि आप किसी बाहरी चीज़ की वजह से दुखी हैं, तो दर्द उस चीज़ के कारण नहीं है, बल्कि आपके मूल्याकंन के कारण है; और आपमें किसी भी पल इसे बदलने की शक्ति है।”

मार्कस ऑरेलियस (121–180)
रोमन सम्राट

जब आप उत्साही, ख़ुश और आनंदित महसूस करते हैं, तो इन अच्छी भावनाओं का असर आपके संपर्क में आने वाले हर व्यक्ति पर होता है, भले ही उस व्यक्ति से आपका संपर्क क्षणिक हो – जैसे स्टोर में, बस में या लिफ़्ट में। जब भी आपकी अच्छी भावनाएँ आपके संपर्क में आने वाले किसी व्यक्ति पर असर डालती हैं, तो उस एक घटना का आपके जीवन पर अकल्पनीय प्रभाव होता है।

> "हमेशा याद रखें, दयालुता के छोटे काम जैसी कोई चीज़ नहीं होती। हर काम से एक लहर उठती है, जिसका कोई तार्किक अंत नहीं होता।"
>
> **स्कॉट एडम्स** (जन्म 1957)
> कार्टूनिस्ट

प्रेम हर संबंध का समाधान और जवाब है। आप नकारात्मकता से कभी किसी संबंध को बेहतर नहीं बना सकते। अपने संबंधों के लिए सृजन की प्रक्रिया का इस्तेमाल करें और प्रेम पाने के लिए प्रेम दें। संबंधों के क्षेत्र में शक्ति की कुंजियों का इस्तेमाल करें। अपनी प्रिय चीज़ों पर ग़ौर करें, अपनी प्रिय चीज़ों की सूची बनाएँ, अपनी प्रिय चीज़ों के बारे में बातें करें और अप्रिय चीज़ों से दूर मुड़ जाएँ। आदर्श संबंध की कल्पना करें, इसके सर्वोच्च स्तर की कल्पना करें और इसके होने की भावना तहेदिल से महसूस करें। यदि आपको किसी संबंध के बारे में अच्छा महसूस करने में मुश्किल आती है, तो अपने आस-पास की अन्य चीज़ों से प्रेम करें और उस संबंध की नकारात्मक चीज़ों पर ग़ौर करना बिलकुल छोड़ दें!

प्रेम आपके लिए कुछ भी कर सकता है! आपको बस अच्छा महसूस करके प्रेम देना है; आपके संबंधों की हर नकारात्मकता काफ़ूर हो जाएगी। जब भी किसी संबंध में कोई नकारात्मक स्थिति सामने आए, तो समाधान हमेशा एक ही है – प्रेम! आपको पता नहीं होगा और आप कभी जान भी नहीं सकते कि यह गुत्थी कैसे सुलझेगी, लेकिन यदि आप अच्छा महसूस करते रहेंगे और प्रेम देते रहेंगे, तो वह अपने आप सुलझ जाएगी।

लाओ त्सू, बुद्ध, ईसा मसीह, मुहम्मद साहब और हर महान व्यक्ति का संदेश बिलकुल स्पष्ट है – प्रेम करें!

शक्ति के बिंदु

- आप जिस व्यक्ति के भी सपंर्क में आते हैं, उसे आप या तो प्रेम दे रहे हैं या नहीं दे रहे हैं। और आप जो देते हैं, वही आपको मिलता है।

- दयालुता, प्रोत्साहन, सहयोग, कृतज्ञता या किसी अन्य अच्छी भावना के माध्यम से दूसरों को प्रेम देंगे, तो यह लौटकर आपकी ओर आएगा और आपके जीवन के हर क्षेत्र में अच्छाई को कई गुना बढ़ा देगा।

- जब आप किसी संबंध में नकारात्मक चीज़ों के बजाय प्रिय चीज़ों की तलाश करने की ज़्यादा कोशिश करेंगे, तो एक चमत्कार होगा। आपको ऐसा लगेगा, जैसे सामने वाले में कोई अविश्वसनीय परिवर्तन हुआ है।

- सामने वाले व्यक्ति को बदलने की कोशिश करना प्रेम देना नहीं है! आप जानते हैं कि सामने वाले व्यक्ति के लिए क्या सबसे अच्छा है, यह सोचना प्रेम देना नहीं है! आप सही हैं और सामने वाला ग़लत है, यह सोचना प्रेम देना नहीं है!

- किसी की आलोचना करना, दोष मढ़ना, शिकायत करना, बार–बार टोंचना या ग़लतियाँ निकालना प्रेम देना नहीं है!

- दूसरे लोगों का ख़ुश संस्करण पाने के लिए आपको ख़ुश रहना होगा!

- प्रेम की शक्ति आपके सामने बहुत सारे व्यक्तिगत भावनात्मक प्रशिक्षक पेश करती है। ये प्रशिक्षक रोज़ मिलने वाले लोगों के वेश में होते हैं, लेकिन वे सभी आपको प्रेम चुनने का प्रशिक्षण दे रहे हैं!

- आप अपनी हर मनचाही और प्रिय चीज़ को अपने जीवन में चिपका सकते हैं। इसके लिए तो आपको बस दूसरों में अपनी प्रिय चीज़ों की तलाश करनी है और दिल से हाँ कहना है!

- नकारात्मक बात बोलते या सुनते समय आपमें अच्छी भावनाएँ हो ही नहीं सकतीं!

- जीवन आपके सामने हर प्रकार के व्यक्ति और परिस्थितियाँ पेश कर रहा है, ताकि आप यह चुनाव कर सकें कि आप किसे प्रेम करते हैं और किसे नहीं करते। आप हमेशा अपनी भावना द्वारा प्रतिक्रिया करते हैं और इसी से आप प्रेम करने या न करने का चुनाव करते हैं!

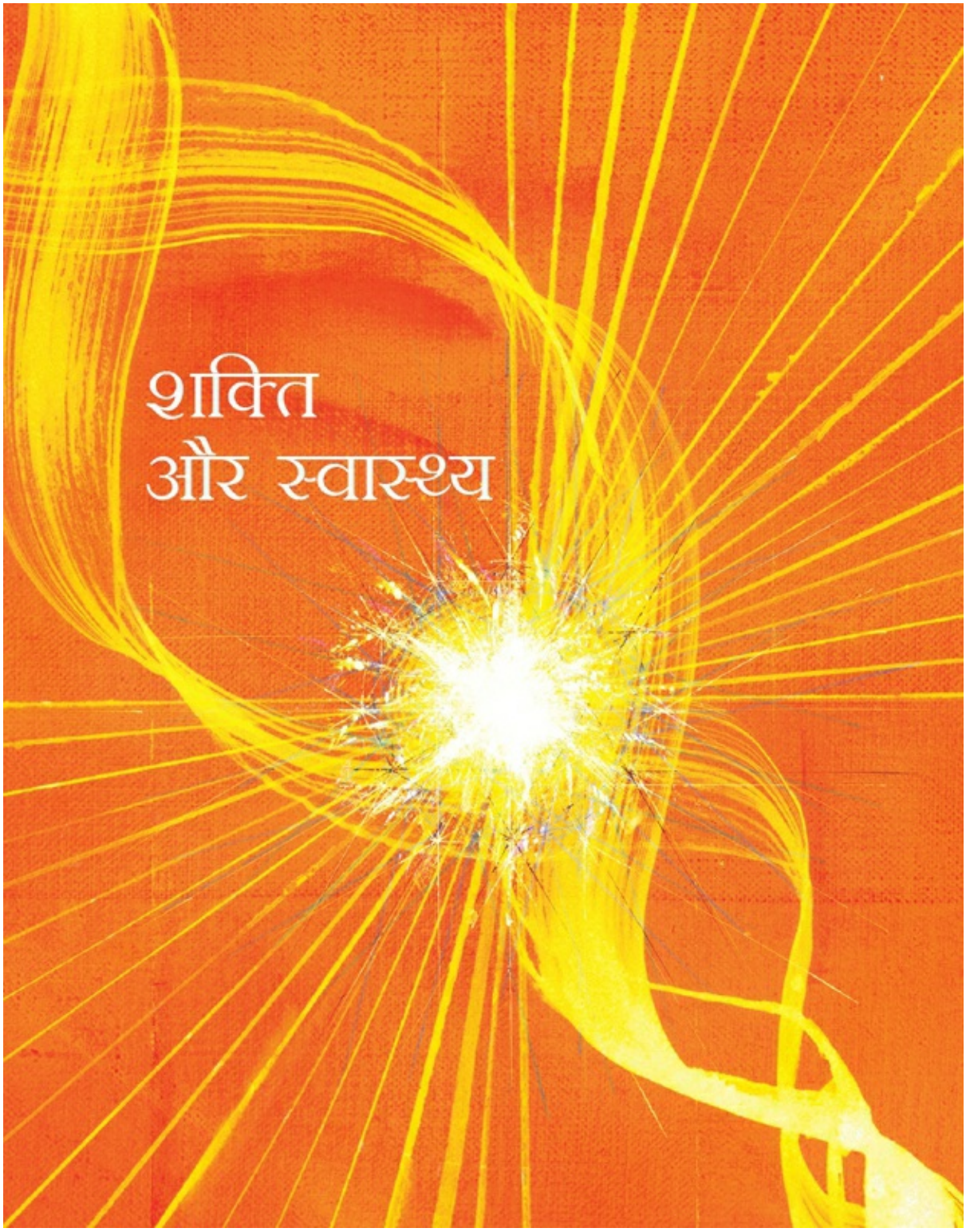
- बुरी भावनाओं से आप अपने जीवन की किसी भी नकारात्मक स्थिति को नहीं बदल सकते। यदि आप नकारात्मक प्रतिक्रिया करते हैं, तो आपकी बुरी भावनाएँ

नकारात्मकता को बढ़ाकर कई गुना कर देंगी।

- यदि आप ज़बर्दस्त महसूस करते हैं, तो आपके चुबंकीय क्षेत्र की शक्ति एक ऐसा कवच बना लेती है, जिसे कोई नकारात्मकता नहीं भेद सकती।

- बाहरी संसार की परिस्थितियों को बदलने की कोशिश में ज़मीन-आसमान एक करने की तुलना में अपने एहसास को बदलना ज़्यादा आसान है। भावनाओं को बदलते ही बाहरी परिस्थितियाँ अपने आप बदल जाएँगी!

- आप जितना ज़्यादा प्रेम देते हैं और अच्छा महसूस करते हैं, आपका क्षेत्र उतना ही ज़्यादा चुबंकीय बनता और फैलता है तथा आपके हर प्रिय व्यक्ति और वस्तु को आपकी ओर आकर्षित करता है!


शक्ति
और स्वास्थ्य

“हमारे भीतर की प्राकृतिक शक्तियाँ ही रोग की सच्ची उपचारक हैं।”
हिप्पोक्रेट्स (लगभग 460 ई.पू. – लगभग 370 ई.पू.)
पाश्चात्य चिकित्सा के जनक

स्वस्थ होने का क्या मतलब है?आपको लगता होगा, स्वस्थ होने का मतलब यह है कि आप बीमार नहीं हैं, लेकिन स्वस्थ होने का अर्थ इससे कहीं ज़्यादा है। अगर आप ठीक-ठाक या औसत महसूस कर रहे हैं या बीमार महसूस नहीं करते हैं, तो यह सच्चा स्वास्थ्य नहीं है।

सचमुच स्वस्थ होने का मतलब है छोटे बच्चों जैसा महसूस करना। बच्चों को ग़ौर से देखें! वे हर दिन ऊर्जा से भरे होते हैं। उनके शरीर हल्के और लचीले होते हैं। वे बिना किसी कोशिश के दौड़ते और चलते हैं। उनके पैर तेज़ी से उठते हैं। उनके दिमाग़ में कोई दुविधा नहीं होती। वे ख़ुश होते हैं और चिंता व तनाव से मुक्त होते हैं। हर रात को वे गहरी और शांत नींद सोते हैं। हर सुबह वे पूरी तरह तरोताज़ा महसूस करते हुए उठते हैं, जैसे उन्हें बिलकुल ही नया शरीर मिला हो। वे हर नए दिन को लेकर जोशीले और रोमांचित महसूस करते हैं। छोटे बच्चों को ग़ौर से देखने पर आप जान जाएँगे कि सचमुच स्वस्थ होने का क्या मतलब है। कभी आप भी ऐसा ही महसूस करते थे और अब भी आपको वैसा ही महसूस करना चाहिए!

आप ज़्यादातर समय ऐसा ही महसूस कर सकते हैं, क्योंकि प्रेम की शक्ति आपको हमेशा असीमित स्वास्थ्य प्रदान कर सकती है! एक भी पल के लिए स्वास्थ्य को आपसे दूर नहीं रखा जाता है। आप जो चाहते हैं, हर वह चीज़ आपकी है और इसमें असीम स्वास्थ्य भी शामिल है। लेकिन इसे पाने के लिए द्वार आपको खोलना पड़ता है!

आपकी धारणाएँ क्या हैं?

“इंसान जैसा दिल में सोचता है, वैसा ही होता है।”
सम्राट सोलोमन (लगभग 10वीं सदी ई.पू.)
बाइबल में वर्णित इज़राइल के सम्राट, प्रोवर्ब्स 23:7 में

इससे ज़्यादा बुद्धिमत्तापूर्ण शब्द मिलना मुश्किल है! लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि “इंसान जैसा दिल में सोचता है, वैसा ही होता है” का वास्तविक अर्थ क्या है?

आप अपने दिल में वही सोचते हैं, जिसे आप सच मानते हैं। जो विचार बार-बार दोहराए जाते हैं, वे धारणाओं में बदल जाते हैं और उनसे प्रबल भावनाएँ जुड़ जाती हैं। जैसे, “मुझे जल्दी सर्दी हो जाती है,” “मेरा हाज़मा ख़राब रहता है,” “वज़न कम करना मेरे लिए मुश्किल है,” “मुझे इससे एलर्जी है,” “कॉफ़ी से मुझे नींद नहीं आती।” ये सभी बातें तथ्य नहीं, धारणाएँ हैं। धारणा का मतलब यह है कि आप अपना मन बना चुके हैं

और निर्णय कर चुके हैं। आपने दरवाज़ा बंद करके उस पर ताला जड़ दिया है और चाबी फेंक दी है, यानी अब उस बारे में कुछ कहने-सुनने की कोई संभावना नहीं है। लेकिन रोचक बात यह है कि आप जिन धारणाओं पर विश्वास करते हैं और सच मानते हैं, वे आपके जीवन में वाक़ई सच हो जाएँगी। आपकी धारणाएँ आपकी मदद भी कर सकती हैं और आपको नुक़सान भी पहुँचा सकती हैं। आप जैसी धारणाएँ रखते हैं, आकर्षण के नियम के अनुरूप आपको वैसा ही परिणाम मिलता है।

कई लोगों में अच्छी सेहत के बजाय डर की धारणाएँ ज़्यादा होती हैं। इसमें हैरानी की कोई बात नहीं है, क्योंकि दुनिया में बीमारियों पर बहुत ग़ौर किया जाता है और आप इनसे हर दिन घिरे रहते हैं। चिकित्सा के क्षेत्र में इतनी तरक़्क़ी होने के बावजूद बीमारियाँ बढ़ रही हैं, क्योंकि बीमारियों को लेकर लोगों का डर भी बढ़ता जा रहा है।

क्या आपके मन में स्वास्थ्य की अच्छी भावनाएँ बीमारी की नकारात्मक भावनाओं से ज़्यादा हैं? क्या आपको रोगी शरीर के बजाय आजीवन स्वास्थ्य में ज़्यादा यक़ीन है? यदि आपको यह विश्वास है कि उम्र के साथ-साथ आपका शरीर कमज़ोर होगा और रोग अवश्यंभावी है, तो आकर्षण का नियम इस धारणा को आपके जीवन में साकार कर देगा। यह नियम ऐसी परिस्थितियाँ बना देगा, ताकि आपका स्वास्थ्य और शारीरिक स्थिति आपकी धारणा के अनुरूप बन जाए।

> “जिस चीज़ से मैं डरता हूँ, वह हो जाती है; जिसमे मुझे दहशत होती है,
> वह विपत्ति मुझ पर टूट पड़ती है।”
>
> जॉब 3:25

प्लेसीबो इफ़ेक्ट (दवा की जगह शकर की गोली से उपचार) धारणा की शक्ति का स्पष्ट प्रमाण है। रोगियों के एक समूह को असली गोलियाँ या उपचार दिया जाता है और दूसरे समूह को प्लेसीबो – शकर की गोली या झूठा उपचार – दिया जाता है, लेकिन किसी को भी यह नहीं बताया जाता कि कौन सी गोली असली है और कौन सी नक़ली। जिस समूह को नक़ली गोली दी जाती है, उसमें भी प्रायः काफ़ी सुधार देखा जाता है; रोग के लक्षण कम हो जाते हैं या ग़ायब हो जाते हैं। प्लेसीबो इफ़ेक्ट के आश्चर्यजनक परिणामों से यह पता चलता है कि धारणाएँ हमारे शरीर पर कितना ज़्यादा प्रभाव डालती हैं। आप अपनी धारणाओं या प्रबल भावनाओं से अपने शरीर को लगातार जो देते हैं, वह वैसा ही बन जाता है।

आपकी हर भावना आपके शरीर की हर कोशिका और अंग पर असर डालती है। जब आपमें अच्छी भावनाएँ होती हैं यानी जब आप प्रेम देते हैं, तो आपका शरीर स्वास्थ्य की पूरी शक्ति महसूस करता है। जब आपके मन में बुरी भावनाएँ होती हैं, तो तनाव की वजह से आपके स्नायु और कोशिकाएँ सिकुड़ जाती हैं, आपके शरीर की रासायनिक प्रक्रिया बदल जाती है, आपकी रक्त वाहिनियाँ सिकुड़ जाती हैं और आपकी साँस उथली हो जाती है। इन सभी कारणों से आपके शरीर और अंगों में स्वास्थ्य की शक्ति कम हो

जाती है। तनाव, चिंता और डर जैसी नकारात्मक भावनाएँ यदि लंबे समय तक रहें, तो उनकी वजह से रोग उत्पन्न हो जाता है।

> “आपकी भावनाएँ आपके शरीर की हर कोशिका पर असर डालती हैं। मन और शरीर – मानसिक और शारीरिक पहलू – आपस में गुँथे हुए हैं।”
>
> थॉमस टटको (जन्म 1931)
> खेल मनोवैज्ञानिक और लेखक

आपके भीतर का संसार

आपके भीतर पूरा संसार है! अपने शरीर पर आपका कितना नियंत्रण है, उसका एहसास करने के लिए आपको अपने भीतर के इस संसार के बारे में जानकारी होनी चाहिए – क्योंकि यह आपके निर्देश के अनुरूप ही चलता है!

आपके शरीर की सभी कोशिकाएँ कोई न कोई भूमिका निभाती हैं और उनके काम करने का एकमात्र उद्देश्य आपको जीवित रखना होता है। कुछ कोशिकाएँ विशेष क्षेत्रों या अंगों की मुखिया होती हैं और वे अपने क्षेत्र – जैसे हृदय, मस्तिष्क, लिवर, किडनी और फेफड़े आदि – की सारी सक्रिय कोशिकाओं को निर्देशित करती हैं तथा उनका प्रबंधन करती हैं। मुखिया कोशिका उस अंग में काम करने वाली बाक़ी सभी कोशिकाओं को निर्देश देती है और उनका प्रबंधन करके व्यवस्था व सामंजस्य बनाती है, ताकि वह अंग आदर्श ढंग से काम करे। पहरेदार कोशिकाएँ व्यवस्था और शांति बनाए रखने के लिए आपके शरीर की साठ हज़ार मील लंबी रक्त कोशिकाओं में घूमती रहती हैं। जब भी कोई व्यवधान होता है, जैसे त्वचा पर खरोंच आ जाती है, तो पहरेदार कोशिकाएँ तुरंत ख़तरे का संकेत भेज देती हैं और सही मरम्मत टीम तेज़ी से उस इलाक़े में पहुँच जाती है। खरोंच के मामले में सबसे पहले तो ख़ून का थक्का जमाने वाली टीम वहाँ पहुँचती है और जाकर रक्त प्रवाह को रोकती है। जब इस टीम का काम पूरा हो जाता है, तो ऊतक और त्वचा की टीमें उस क्षेत्र में पहुँचकर मरम्मत का कार्य शुरू करती हैं, ऊतक को ठीक करती हैं और त्वचा को दोबारा जोड़ती हैं।

जब बैक्टीरिया या वायरस जैसा कोई घुसपैठिया आपके शरीर में प्रवेश करता है, तो स्मृति कोशिकाएँ तुरंत उस घुसपैठिए का फ़ोटो खींच लेती हैं। वे उसकी जाँच अपने पुराने रिकॉर्ड से करके यह पता लगाती हैं कि क्या उस घुसपैठिए ने पहले भी घुसपैठ की है। समानता मिलने पर स्मृति कोशिकाएँ घुसपैठियों को नष्ट करने के लिए तत्काल उपयुक्त आक्रमण टीम को ख़बर भेजती हैं। अगर कोई समानता नहीं मिलती, तो स्मृति कोशिकाएँ उस घुसपैठिए पर एक नई फ़ाइल खोल देती हैं और उसे नष्ट करने के लिए सारी आक्रमण टीमों को भेजती हैं। जो भी आक्रमण टीम घुसपैठिए को नष्ट करने में कामयाब होती है, उसकी जानकारी स्मृति कोशिकाएँ अपनी फ़ाइल में दर्ज कर लेती हैं।

इससे जब वह घुसपैठिया दोबारा आता है, तो स्मृति कोशिकाओं को उसकी पूरी जानकारी होती है कि हमलावर कौन है और उससे कैसे निबटा जाता है।

अगर किसी कारणवश आपके शरीर की किसी कोशिका का व्यवहार बदल जाता है और वह शरीर के हित में काम करना बंद कर देती है, तो पहरेदार कोशिकाएँ बचाव टीम को उस कोशिका की मरम्मत करने का संकेत देती हैं। यदि कोशिका की मरम्मत के लिए किसी ख़ास रसायन की ज़रूरत होती है, तो यह आपके शरीर की प्राकृतिक फ़ार्मेसी में उपलब्ध होता है। आपके शरीर का औषधि-भंडार बहुत व्यापक होता है और यह दवा कंपनियों द्वारा निर्मित हर उपचारक रसायन का उत्पादन कर सकता है।

सारी कोशिकाओं को जीवन भर टीम के रूप में दिन में 24 घंटे, सप्ताह में सातों दिन काम करना होता है। उनका एकमात्र उद्देश्य आपके जीवन और स्वास्थ्य को क़ायम रखना होता है। आपके शरीर में लगभग 100 ट्रिलियन कोशिकाएँ हैं। यानी कि 100,000,000,000,000 कोशिकाएँ आपको जीवित रखने के लिए लगातार काम कर रही हैं! ये 100 ट्रिलियन कोशिकाएँ आपके अधीन हैं और आप अपने विचारों, भावनाओं और मान्यताओं द्वारा उन्हें लगातार आदेश और निर्देश देते रहते हैं।

अपने शरीर के बारे में आपकी जो भी धारणाएँ हैं, आपकी कोशिकाएँ भी उन्हीं पर विश्वास कर लेती हैं और उन्हीं के अनुरूप कार्य करती हैं। आप जो सोचते, महसूस करते या मानते हैं, उसमें वे कोई सवाल नहीं करतीं। सच तो यह है कि वे आपके हर विचार, भावना और धारणा को सुन लेती हैं।

अगर आप सोचते या कहते हैं, “जब भी मैं यात्रा करता हूँ, तो मुझे थकान हो जाती है,” तो आपकी कोशिकाएँ “थकान” को आदेश समझ लेती हैं और इसका पालन करते हुए थकान उत्पन्न कर देती हैं। अगर आप यह सोचते और महसूस करते हैं कि आप मोटे हैं, तो आपकी कोशिकाएँ मोटापे के आदेश को ग्रहण कर लेती हैं। वे आपके निर्देश का अक्षरशः पालन करती हैं और आपको मोटा बनाए रखती हैं। अगर आपके मन में यह डर है कि आपको कोई बीमारी हो सकती है, तो आपकी कोशिकाएँ बीमारी के संदेश को ग्रहण कर लेती हैं और तुरंत उस बीमारी के लक्षण उत्पन्न करने में व्यस्त हो जाती हैं। आपकी कोशिकाएँ आपके हर निर्देश का पालन करती हैं। यह और कुछ नहीं, आकर्षण का नियम है, जो आपके शरीर के भीतर काम कर रहा है।

> “हर अंग के आदर्श चित्र को देखते रहेंगे, तो रोग की छाया भी आपको नहीं छू पाएगी।”
>
> रॉबर्ट कॉलियर (1885–1950)
> नव विचारवादी लेखक

आप क्या चाहते हैं?आप किससे प्रेम करते हैं? आख़िर आपको अपने शरीर को वही सब देना चाहिए। आपकी कोशिकाएँ आपकी सबसे वफ़ादार सेवक हैं, जो बिना कोई

सवाल किए आपकी सेवा करती हैं। इसलिए आप जो भी सोचते या महसूस करते हैं, आपका शरीर उसे आदेश के रूप में ग्रहण करता है। अगर आप उतना अच्छा महसूस करना चाहते हैं, जितना बचपन में करते थे, तो अपनी कोशिकाओं को ऐसे आदेश दें : “मैं आज कमाल का महसूस करता हूँ।” “मुझमें बहुत ज़्यादा ऊर्जा है।” “मेरी आँखों की रोशनी आदर्श है।” “मैं हर मनचाही चीज़ खा सकता हूँ और अपना आदर्श वज़न क़ायम रख सकता हूँ।” “मुझे रात को बच्चों जैसी गहरी नींद आती है।” आप एक साम्राज्य के सम्राट हैं और आप जो भी सोचते या महसूस करते हैं, वह आपके साम्राज्य का नियम बन जाता है – आपके शरीर के भीतर का नियम।

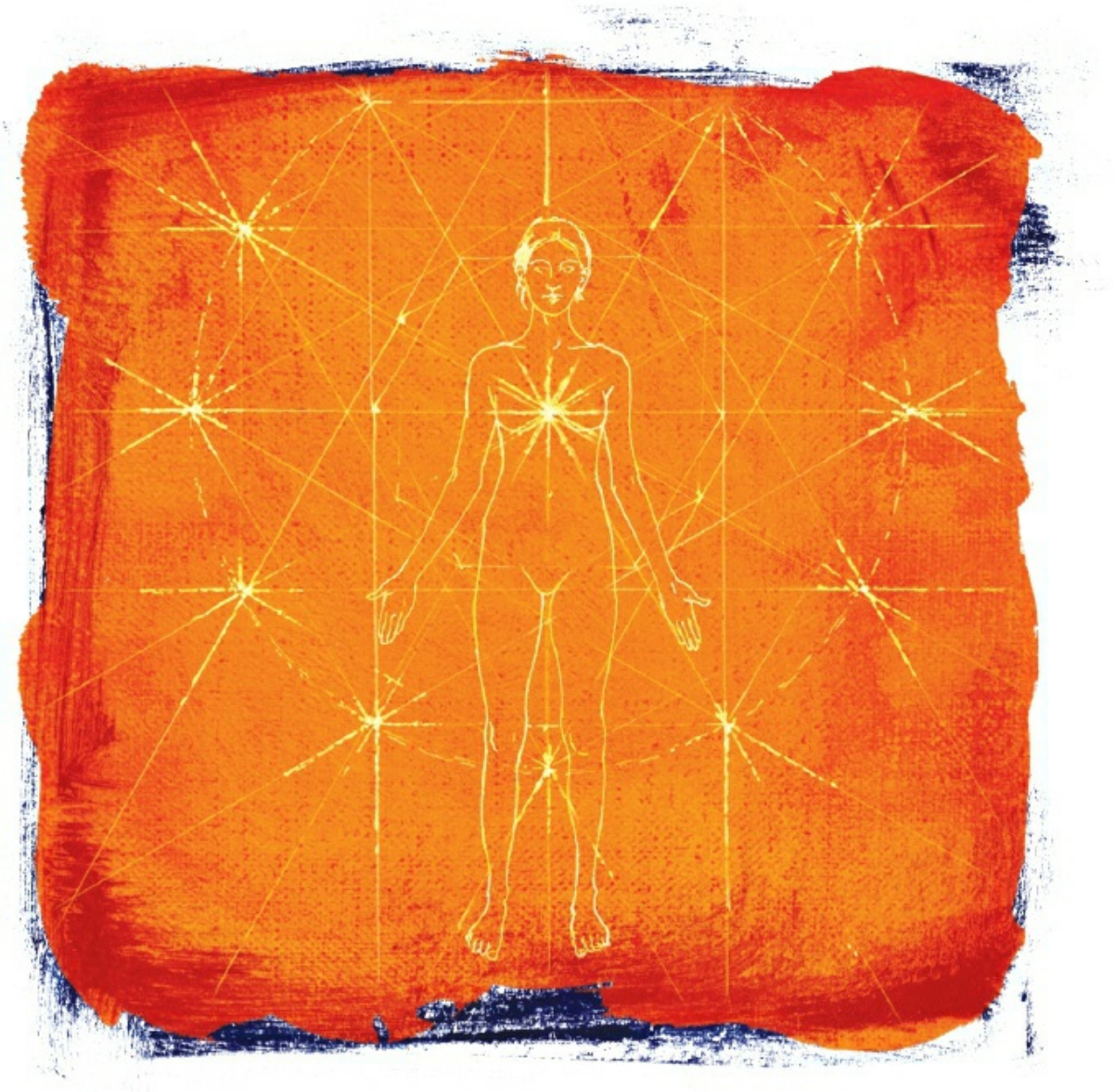
आपके हृदय की शक्ति

> “एक मायने में मनुष्य ब्रह्मांड का संक्षिप्त रूप है; इसलिए मनुष्य से ही ब्रह्मांड का सुराग़ मिल सकता है।”
>
> डेविड बॉम (1917–1992)
> क्वांटम भौतिकशास्त्री

आपके शरीर का अंदरूनी हिस्सा सौर तंत्र और ब्रह्मांड का सटीक नक़्शा है। आपका हृदय आपके शारीरिक तंत्र का केंद्र और सूर्य है। आपके अंग ग्रह हैं। जिस तरह ब्रह्मांड के ग्रह संतुलन और सामंजस्य में रहने के लिए सूर्य पर निर्भर हैं, उसी तरह आपके शरीर के सारे अंग भी संतुलन और सामंजस्य में बने रहने के लिए आपके हृदय पर निर्भर होते हैं।

कैलिफ़ोर्निया में इंस्टीट्यूट ऑफ़ हार्टमैथ के वैज्ञानिकों ने साबित कर दिया है कि हृदय में प्रेम, कृतज्ञता और सराहना के भाव महसूस करने से आपका प्रतिरोधक तंत्र मज़बूत होता है। इससे महत्वपूर्ण रसायनों के उत्पादन में वृद्धि होती है। इससे शारीरिक स्फूर्ति और बल बढ़ता है। इससे तनावजनित हॉर्मोन के स्तर, हाई ब्लड प्रेशर, चिंता, अपराधबोध और थकान में कमी आती है। इससे डाइबिटीज़ के रोगियों में ग्लूकोज़ का बेहतर नियंत्रण होता है। प्रेम की भावनाओं से आपके हृदय की लय बेहतर होती है। हार्टमैथ के वैज्ञानिकों ने बताया कि हृदय का चुंबकीय क्षेत्र मस्तिष्क के चुंबकीय क्षेत्र से 5,000 गुना ज़्यादा शक्तिशाली होता है और इसका दायरा आपके शरीर से कई फ़ुट दूर तक फैला होता है।

आजकल वैज्ञानिक पानी पर प्रयोग करके स्वास्थ्य पर प्रेम के प्रभाव को समझने में जुटे हुए हैं। आप पूछेंगे, पानी का हमारे स्वास्थ्य से क्या संबंध है? देखिए, हमारे शरीर में 70 प्रतिशत पानी होता है! और आपके सिर के भीतरी हिस्से में तो 80 प्रतिशत पानी है!



जापान, रूस, यूरोप और अमेरिका के शोधकर्ताओं ने पता लगाया है कि जब पानी पर प्रेम और कृतज्ञता के सकारात्मक शब्दों व भावनाओं का आरोपण किया जाता है, तो न केवल पानी की ऊर्जा बढ़ती है, बल्कि उसकी संरचना भी बदल जाती है और यह सुव्यवस्थित हो जाता है। सकारात्मक भावना जितनी ज़्यादा होती है, पानी उतना ही ज़्यादा सुंदर और सुव्यवस्थित दिखता है। जब पानी पर घृणा जैसी नकारात्मक भावनाओं का आरोपण किया जाता है, तो उसके ऊर्जा स्तर में कमी आती है और ख़राब परिवर्तन होते हैं, जिससे उसकी संरचना पर नकारात्मक असर होता है।

यदि मनुष्य की भावनाओं से पानी की संरचना बदल जाती है, तो क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि आपकी भावनाओं का आपके शरीर के स्वास्थ्य पर क्या असर हो रहा होगा? आपकी कोशिकाओं का ज़्यादातर हिस्सा पानी से बना है! पानी हर कोशिका के केंद्र में है और हर कोशिका जल की परत से पूरी तरह घिरी हुई है।

क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि आपके शरीर पर प्रेम और कृतज्ञता का कितना असर होता है? क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि प्रेम और कृतज्ञता में आपको दोबारा स्वस्थ करने की कितनी शक्ति होती है? देखिए, जब आपके मन में प्रेम भरा होता है, तो यह आपके शरीर की 100 ट्रिलियन कोशिकाओं के पानी पर असर डालता है!

आदर्श स्वास्थ्य पाने के लिए प्रेम की शक्ति का उपयोग कैसे करें

> “जहाँ महानतम प्रेम होता है, वहाँ हमेशा चमत्कार होते हैं।”
>
> विला कैदर (1873–1947)
>
> पुलित्ज़र पुरस्कार-विजेता उपन्यासकार

आप जैसा स्वास्थ्य चाहते हैं और जैसे स्वास्थ्य से प्रेम करते हैं, उसे पाने के लिए आपको प्रेम देना ही होगा! बीमार होने पर मन में स्वास्थ्य संबंधी अच्छी भावनाएँ ही रखें, क्योंकि सिर्फ़ प्रेम से ही आदर्श स्वास्थ्य मिलता है। ऐसा हो ही नहीं सकता कि आप बीमारी के बारे में नकारात्मक भावनाएँ रखें और स्वस्थ हो जाएँ। अगर आप किसी रोग से नफ़रत करते हैं या डरते हैं, तो आप बुरी भावनाएँ रख रहे हैं और बुरी भावनाओं से बीमारी कभी दूर नहीं हो सकती। जब आप मनचाही चीज़ के विचार और भावनाएँ मन में रखते हैं, तो आपकी कोशिकाओं को स्वास्थ्य की पूरी शक्ति मिल जाती है। दूसरी ओर, जब आप किसी अनचाही चीज़ के नकारात्मक विचार और भावनाएँ मन में रखते हैं, तो आपकी कोशिकाओं की स्वास्थ्य शक्ति कम हो जाती है! इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि आप किस बारे में बुरा महसूस कर रहे हैं! इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि उसका स्वास्थ्य से कोई संबंध नहीं है। जब भी आप किसी भी चीज़ के बारे में बुरा महसूस करते हैं, तो आपके शरीर की स्वास्थ्य शक्ति कम हो जाती है। लेकिन जब आप किसी अच्छी चीज़ – सुहाने दिन, नए मकान, दोस्त या प्रमोशन – के प्रति प्रेम महसूस करते हैं, तो आपके शरीर को स्वास्थ्य की संपूर्ण शक्ति प्राप्त होती है।

कृतज्ञता से अच्छी चीज़ें कई गुना होती हैं, इसलिए हर दिन अपने अच्छे स्वास्थ्य के लिए धन्यवाद दें। दुनिया की तमाम दौलत से भी आप अच्छा स्वास्थ्य नहीं ख़रीद सकते, क्योंकि यह जीवन का उपहार है, इसलिए सबसे बढ़कर, अपने स्वास्थ्य के लिए कृतज्ञ रहें! यह आपके स्वास्थ्य का सबसे अच्छा बीमा है, क्योंकि कृतज्ञता ही सेहत की गारंटी है!

अपने शरीर में दोष खोजने के बजाय उस शरीर के लिए कृतज्ञ हों। जब भी आपके मन में किसी ऐसी चीज़ का विचार आए, जिसे आप अपने शरीर के बारे में पसंद नहीं करते, तो याद कर लें कि आपकी भावनाएँ आपके शरीर के भीतर के पानी पर असर डाल रही हैं। इसलिए अपने शरीर की नापसंद चीज़ों को नज़रअंदाज़ कर दें और प्रिय

चीज़ों के लिए दिल से धन्यवाद दें।

"प्रेम प्रेम को खींचता है।"

सेंट टेरेसा ऑफ़ एविला (1515–1582)
नन, रहस्यवादी और लेखिका

कोई भी चीज़ खाने-पीने से पहले उसे देखकर प्रेम व कृतज्ञता महसूस करें। खाना खाते वक़्त हमेशा सकारात्मक बातचीत करें।

भोजन को प्रणाम करने से प्रेम और कृतज्ञता व्यक्त होती है। जब आप भोजन की थाली के सामने हाथ जोड़ते हैं, तो इससे भोजन में मौजूद पानी की संरचना बदल जाती है और आपके शरीर पर इसका असर भी बदल जाता है। पानी को भी प्रेम और कृतज्ञता से प्रणाम करने पर यही होता है। प्रेम की सकारात्मक भावनाएँ हर चीज़ में पानी की संरचना को बदल सकती हैं – इसलिए इस शक्ति का इस्तेमाल करें।

इलाज करवाते समय भी आप प्रेम और कृतज्ञता देकर उनकी शक्ति का इस्तेमाल कर सकते हैं। यदि आप पूरे दिल से स्वस्थ रहने की कल्पना कर सकते हैं और स्वास्थ्य को महसूस कर सकते हैं, तो आप इसे प्राप्त भी कर सकते हैं। अपना स्वास्थ्य सुधारने के लिए आपको सिर्फ़ 50 प्रतिशत से ज़्यादा बार प्रेम देना है। महज़ 51 प्रतिशत प्रेम तराजू के काँटे को बीमारी से स्वास्थ्य की ओर झुका देता है।

जब आप अपनी आँखों की रोशनी की जाँच करवा रहे हों या ब्लडप्रेशर नपवा रहे हों या सामान्य स्वास्थ्य परीक्षण करवा रहे हों, जाँच की रिपोर्ट ले रहे हों या स्वास्थ्य संबंधी कोई भी चीज़ कर रहे हों, तो अच्छा परिणाम पाने के लिए अच्छा महसूस करना बहुत महत्वपूर्ण है – रिपोर्ट लेते समय भी। आकर्षण के नियम के अनुसार, चेकअप या जाँचों के परिणाम आपकी फ़्रीक्वेन्सी के अनुरूप ही होंगे, इसलिए मनचाहा अच्छा परिणाम पाने के लिए आपको उसे पाने की फ़्रीक्वेन्सी पर रहना होगा। जीवन इसी तरीक़े से काम करता है। आपके जीवन की हर स्थिति का परिणाम हमेशा आपकी फ़्रीक्वेन्सी के अनुरूप ही रहेगा, क्योंकि यही आकर्षण का नियम है! किसी जाँच के बारे में अच्छी भावना की फ़्रीक्वेन्सी पर पहुँचने का तरीक़ा आसान है : अपने मनचाहे परिणाम की कल्पना करें और ऐसा महसूस करें, जैसे आपको वह मिल चुका है। आपको हर संभव परिणाम मिल सकता है, लेकिन अच्छे परिणाम पाने के लिए आपको अच्छी भावना की फ़्रीक्वेन्सी पर रहना होगा।

"संभावना और चमत्कार एक ही चीज़ हैं।"

प्रेंटिस मलफ़ोर्ड (1834–1891)
नव विचारवादी लेखक

अपना मनचाहा स्वास्थ्य होने की कल्पना और एहसास करें। यदि आप अपनी आँखों

की रोशनी दोबारा सही करना चाहते हैं, तो आदर्श रोशनी के प्रति प्रेम दें और इसके होने की कल्पना करें। आदर्श श्रवण क्षमता के प्रति प्रेम दें और इसके होने की कल्पना करें। आदर्श वज़न, आदर्श शरीर, आदर्श स्वास्थ्य के प्रति प्रेम दें। इनके होने की कल्पना करें और अपनी हर चीज़ के लिए पूरी तरह कृतज्ञ रहें! आपका शरीर आपके मनचाहे आकार में ढल और बदल सकता है, लेकिन यह प्रेम और कृतज्ञता की भावनाओं द्वारा ही संभव है।

जब डॉक्टरों ने एक चुस्त-दुरुस्त महिला को बताया कि उसे एक दुर्लभ प्रकार का हृदय रोग हुआ है, तो उसके पैरों तले ज़मीन खिसक गई। वह अचानक कमज़ोर और असुरक्षित महसूस करने लगी। उसे लगा कि अब उसके लिए सामान्य और स्वस्थ जीवन संभव नहीं है। उसकी दो छोटी बेटियाँ बिन माँ के अकेली रह जाएँगी, इस कल्पना से ही वह दहशत में आ गई। लेकिन कुछसमय बाद इस महिला ने फ़ैसला किया कि वह अपने हृदय को ठीक करने की हर संभव कोशिश करेगी।

उसने अपने हृदय के बारे में हर नकारात्मक विचार त्याग दिया। हर दिन वह अपना दायाँ हाथ अपने हृदय पर रखकर पूरी तरह स्वस्थ हृदय की कल्पना करती थी। हर सुबह जागते ही वह अपने मज़बूत और स्वस्थ हृदय के लिए बार-बार दिल की गहराइयों से धन्यवाद देती थी। उसने यह कल्पना की कि हृदय रोग विशेषज्ञ उसे बता रहे हैं कि वह पूरी तरह ठीक है। उसने हर दिन यह काम किया। जब चार महीने बाद हृदय रोग विशेषज्ञों ने उसके हृदय की दोबारा जाँच की, तो वे चौंक पड़े। उन्होंने पुरानी रिपोर्ट की तुलना बार-बार नई रिपोर्ट से की, क्योंकि नई रिपोर्ट में यह साफ़ नज़र आ रहा था कि महिला का हृदय पूरी तरह मज़बूत और स्वस्थ है।

उस महिला ने प्रेम के आकर्षण के नियम के अनुरूप काम किया था। उसने दुर्लभ हृदय रोग की चिंता नहीं पाली, बल्कि स्वस्थ हृदय के लिए प्रेम दिया और पूर्णतः स्वस्थ हृदय की कल्पना की। अगर आपको किसी तरह की बीमारी हो, तो अपने विचारों और शब्दों में उसका उल्लेख न करें। बीमारी से नफ़रत भी न करें, क्योंकि इससे उसकी नकारात्मकता और शक्ति बढ़ जाएगी। इसके बजाय स्वास्थ्य के प्रति प्रेम दें, अपने स्वस्थ होने की कल्पना करें और इसे साकार कर लें।

> “दिमाग़ को रोग से दूर रखने की हरसंभव कोशिश करें। शक्ति और ताक़त के बारे में सोचेंगे, तो आप इन्हें अपनी ओर आकर्षित कर लेंगे। सेहत के बारे में सोचेंगे, तो आप इसे पा लेंगे।”
>
> प्रेंटिस मलफ़ोर्ड (1834–1891)
> नव विचारवादी लेखक

जब आप अपने स्वास्थ्य के प्रति प्रेम महसूस करते हैं, तो प्रेम की शक्ति आपके शरीर के हर रोग, हर समस्या को ख़त्म कर देती है! यदि आपको स्वास्थ्य अच्छा महसूस करने में मुश्किल आ रही हो, तो दूसरा उपाय यह है कि आप किसी भी चीज़ के लिए प्रेम

महसूस करें। अपने आस-पास केवल प्रिय और मनचाही चीज़ें ही रखें और उनका इस्तेमाल करके ज़्यादा से ज़्यादा अच्छा महसूस करें। प्रेम महसूस करने के लिए आप संसार की जिस चीज़ का भी इस्तेमाल कर सकते हों, उसका ज़्यादा से ज़्यादा इस्तेमाल करें। ऐसी फ़िल्में देखें, जो आपको हँसाएँ और अच्छा महसूस कराएँ। ऐसी फ़िल्में न देखें, जिनसे आप तनावग्रस्त या दुखी हो जाएँ। ऐसा संगीत सुनें, जिससे आपको अच्छा महसूस हो। हँसी-मज़ाक़ करने वाले लोगों के आस-पास रहें या लोगों के सबसे मज़ेदार पलों का वर्णन सुनें। आप जानते हैं कि आपको किन चीज़ों से प्रेम है। आप जानते हैं कि आपको कौन सी चीज़ें पसंद हैं। आप जानते हैं कि आप किन चीज़ों से ख़ुश होते हैं। उन सभी की मदद लें और ज़्यादा से ज़्यादा अच्छा महसूस करें। सृजनात्मक प्रक्रिया का इस्तेमाल करें। शक्ति की कुंजियों का इस्तेमाल करें। याद रखें कि तराजू के काँटे को झुकाने और हर चीज़ को बदलने के लिए न्यूनतम 51 प्रतिशत समय प्रेम और अच्छी भावनाएँ देने की ज़रूरत है!

यदि आप किसी बीमार व्यक्ति की मदद करना चाहते हैं, तो सृजन की प्रक्रिया का इस्तेमाल करके यह कल्पना करें और महसूस करें कि वह पूरी तरह स्वस्थ हो गया है। बीमार व्यक्ति अपनी जिन भावनाओं द्वारा आकर्षण के नियम को प्रेरित कर रहा है, आप उसके पार तो नहीं जा सकते, लेकिन आपकी शक्ति उसे स्वास्थ्य की फ़्रीक्वेन्सी तक ऊपर उठा सकती है।

प्रेम ही सुदंर बनाता है

> “जैसे-जैसे आपके भीतर प्रेम बढ़ता है, सुदंरता भी बढ़ती है। क्योंकि प्रेम ही आत्मा का सौदंर्य है।”
>
> सेंट ऑगस्टिन ऑफ़ हिप्पो (354–430)
> धर्मशास्त्री और धर्मगुरु

सारी सुंदरता प्रेम की शक्ति से ही उत्पन्न होती है। प्रेम आपको असीम सौंदर्य प्रदान कर सकता है, लेकिन समस्या यह है कि ज़्यादातर लोग अपने शरीर में जितनी ख़ूबियाँ देखते हैं, उससे ज़्यादा दोष खोजते हैं। वे कृतज्ञ कम, आलोचनात्मक ज़्यादा होते हैं। अपने शारीरिक दोष देखने और उन्हें लेकर दुखी होने से आप सुंदर नहीं होंगे! इससे तो दोषों और दुख में वृद्धि ही होगी।

आज की दुनिया में सुंदरता का बाज़ार बहुत फैला हुआ है, लेकिन लोग इस बात को नज़रअंदाज़ कर देते हैं कि उन पर हर पल असीमित सौंदर्य की बारिश हो रही है। इसे पाने के लिए आपको सिर्फ़ प्रेम देना होता है! आप जितने ज़्यादा ख़ुश रहेंगे, उतने ही ज़्यादा सुंदर होंगे। झुर्रियाँ मिट जाएँगी, त्वचा चुस्त होकर चमकने लगेगी, बाल घने और मज़बूत हो जाएँगे, आँखों की चमक लौट आएगी और लावण्य आ जाएगा। प्रेम सौंदर्य को बढ़ाता है, इसका सबसे बड़ा प्रमाण आपको यह दिखेगा कि आप जहाँ भी जाएँगे,

लोग आपकी ओर खिंचे चले आएँगे।

आप दरअसल उतने ही बूढ़े हैं, जितना महसूस करते हैं

प्राचीन ग्रंथों में यह उल्लेख मिलता है कि पुराने ज़माने में लोग सैकड़ों साल जीते थे। कुछ आठ सौ साल तक जिए, कुछ पाँच-छह सौ साल तक, लेकिन दीर्घायु आम थी। तो फिर ऐसा क्या हुआ, जिससे मनुष्य की उम्र कम हो गई? इसका असली कारण यह है कि लोगों की धारणाएँ बदल गईं। कुछ पीढ़ियों में ही ऐसा हो गया कि लोग सैकड़ों साल की उम्र के बजाय कम आयु में विश्वास करने लगे।

इंसान की उम्र कम होती है, यह धारणा हमें विरासत में मिली है। पैदा होने के बाद हम कितने समय तक जी सकते हैं, यह धारणा हमारे दिलोदिमाग़ पर अंकित कर दी गई है। हम बचपन से ही अपने शरीर की प्रोग्रामिंग कर लेते हैं कि हम सिर्फ़ इतने साल जीवित रहेंगे। जैसा कि हम देख चुके हैं, हमारा शरीर हमारे निर्देश को मानता है और इसी प्रोग्रामिंग के अनुरूप बूढ़ा होता है।

> “जीवविज्ञान में अब तक ऐसी कोई खोज नहीं हुई है, जिससे यह संकेत मिले कि मृत्यु अनिवार्य है। इससे मुझे लगता है कि यह क़तई अनिवार्य नहीं है और कुछ समय बाद जीववैज्ञानिक यह पता लगा लेंगे कि हमारी इस समस्या का कारण क्या है।”
>
> रिचर्ड फ़ेनमन (1918–1988)
> नोबेल पुरस्कार-विजेता क्वांटम भौतिकशास्त्री

यदि संभव हो, तो अपनी उम्र पर सीमा न बाँधें। यह न सोचें कि आप केवल इतने साल ही जी सकते हैं। यदि एक व्यक्ति भी उम्र की सीमाएँ तोड़ दे, तो पूरी मानव जाति के लिए रास्ता खुल जाएगा और सबकी उम्र संबंधी धारणाएँ टूट जाएँगी। एक के बाद दूसरा व्यक्ति अनुसरण करेगा, क्योंकि जब एक व्यक्ति उम्र की वर्तमान सीमा के आगे निकल जाएगा, तो दूसरे लोग इस पर यक़ीन कर लेंगे। तब उन्हें इस बात का एहसास होगा कि वे भी ऐसा कर सकते हैं, और वे ऐसा कर भी लेंगे!

यदि आपके मन में यह विश्वास और एहसास है कि बुढ़ापा और कमज़ोरी अवश्यंभावी हैं, तो उनका आना तय है। आपकी कोशिकाएँ, आपके अंग और आपका पूरा शरीर आपकी धारणाओं और भावनाओं के अनुसार काम करते हैं। इसलिए युवा महसूस करें और अपनी उम्र के हिसाब से ख़ुद को बूढ़ा मानना छोड़ दें। बुढ़ापे की धारणा आपको समाज ने दी है और आपने इसी के अनुरूप अपने शरीर की प्रोग्रामिंग कर ली है, जिस पर चलना आपके शरीर की मजबूरी है। आप जब चाहें, अपनी धारणा बदलकर शरीर की प्रोग्रामिंग को बदल सकते हैं!

आप अपनी धारणाएँ कैसे बदलें? प्रेम देकर! सीमा, बुढ़ापे या रोग जैसी नकारात्मक धारणाएँ प्रेम से उत्पन्न नहीं होतीं, इसलिए उन्हें बदल लें। जब आप प्रेम देते हैं और अच्छा महसूस करते हैं, तो हर नकारात्मक चीज़ ख़त्म हो जाती है, जिसमें आपको नुक़सान पहुँचाने वाली नकारात्मक धारणाएँ भी शामिल हैं।

> “सबके लिए प्रेम की फुहार ही जीवन का असली अमृत है – शारीरिक दीर्घायु का झरना है। इसके अभाव से ही बुढ़ापे का एहसास होता है।”
>
> जोज़ाया गिलबर्ट हॉलैंड (1819–1881)
>
> लेखक

प्रेम सत्य है

बचपन में आप लचीले और निराकार थे, क्योंकि आपने जीवन के बारे में इतनी ज़्यादा नकारात्मक धारणाएँ न तो बनाई थीं, न ही स्वीकार की थीं। बड़े होने पर आपने सीमा और नकारात्मकता की बहुत सी भावनाएँ और धारणाएँ बना लीं और स्वीकार कर लीं। फलस्वरूप आप लकीर के फकीर और कम लचीले हो गए। लेकिन क्या आप देख सकते हैं कि इस प्रकार के जीवन को अद्‌भुत जीवन नहीं कहा जा सकता; यह तो सीमित जीवन है।

आप जितना ज़्यादा प्रेम करेंगे, प्रेम की शक्ति आपके शरीर और मन की नकारात्मकता को उतना ही ज़्यादा ख़त्म करेगी। जब आप ख़ुश, कृतज्ञ और आनंदित होते हैं, तो आपको यह एहसास होगा कि प्रेम हर नकारात्मक चीज़ को ख़त्म कर रहा है। आप इसे महसूस कर सकते हैं! आप हल्का महसूस करते हैं, अजेय महसूस करते हैं और स्वयं को दुनिया के शिखर पर महसूस करते हैं।

अतिशय प्रेम करने पर आप पाएँगे कि आपके शरीर में बहुत से सकारात्मक परिवर्तन होने लगे हैं। भोजन ज़्यादा स्वादिष्ट लगने लगेगा, रंग ज़्यादा चमकदार दिखने लगेंगे, ध्वनियाँ ज़्यादा स्पष्ट होंगी, आपके शरीर के तिल या छुटपुट दाग़-धब्बे ग़ायब होने लगेंगे। आपका शरीर ज़्यादा लचीला हो जाएगा। अकड़न और छोटी-मोटी समस्याएँ ख़त्म हो जाएँगी। जब आप अपने शरीर में प्रेम के चमत्कार होते देखेंगे, तो आपको इस बारे में कोई शंका नहीं रह जाएगी कि प्रेम ही स्वास्थ्य का स्रोत है!

प्रेम ही हर चमत्कार का स्रोत है

सभी चमत्कार प्रेम की शक्ति से ही होते हैं। चमत्कार वही कर सकता है, जो नकारात्मकता से दूर रहता हो और प्रेम पर केंद्रित हो। भले ही आप जीवन भर निराशावादी रहे हों, लेकिन यह काम आप कभी भी शुरू कर सकते हैं।

एक व्यक्ति बहुत निराशावादी था। जब उसकी पत्नी ने उसे यह आश्चर्यजनक समाचार दिया कि उन्हें तीसरा बच्चा होने वाला है, तो उसके मन में नकारात्मक विचारों का सैलाब आ गया। वह सोचने लगा कि तीसरे बच्चे का उनके जीवन पर कितना नकारात्मक असर होगा। उसे यह मालूम नहीं था कि उसके ये नकारात्मक विचार और भावनाएँ कितनी समस्याएँ खड़ी कर देंगे।

गर्भावस्था के अधबीच में ही उसकी पत्नी को अस्पताल ले जाना पड़ा, जहाँ आपातकालीन ऑपरेशन करके डिलिवरी करवाई गई। तीन विशेषज्ञों ने साफ़ कह दिया कि 23 सप्ताह के गर्भकाल में पैदा हुए बच्चे के बचने की कोई उम्मीद नहीं है। उस आदमी ने घुटने टेक दिए। उसने बच्चे के जीवित न रहने की तो कल्पना ही नहीं की थी।

ऑपरेशन के बाद जब पिता ने नवजात शिशु को देखा, तो उसके होश उड़ गए। उसने इतना छोटा शिशु पहले कभी नहीं देखा था। शिशु की लंबाई केवल 10 इंच थी और वज़न सिर्फ़ 12 औंस था। नर्स वेंटिलेटर से उसके फेफड़ों को फुलाने की कोशिश कर रही थीं, लेकिन उसकी हृदय गति कम होती जा रही थी। विशेषज्ञ ने कहा कि वे इससे ज़्यादा कुछ नहीं कर सकते। पिता के दिल से एक चीख़ निकली, “प्लीज़!” उसी पल वेंटिलेटर की कोशिश कामयाब हो गई : बेटे के फेफड़े फूल गए और उसकी हृदय गति बढ़ने लगी।

कई दिन गुज़र गए। अस्पताल के सभी डॉक्टर कहते रहे कि बच्चा ज़िंदा नहीं रह पाएगा। लेकिन यह आदमी, जो जीवन भर निराशावादी रहा था, अपनी मनचाही चीज़ की कल्पना करने लगा। हर रात सोते समय वह कल्पना करता था कि उसके बेटे पर प्रेम का प्रकाश पड़ रहा है। सुबह जागते ही वह ईश्वर को इस बात के लिए धन्यवाद देता था कि उसका बेटा रात भर जीवित रहा।

हर दिन उसके बेटे की स्थिति में सुधार होता गया और उसने हर बाधा पार कर ली। आईसीयू में चार कष्टकारी महीने बिताने के बाद उसका बेटा स्वस्थ और घर जाने लायक़ हो गया – वह बेटा, जिसके बचने की ज़रा भी संभावना नहीं थी।

प्रेम ही हर चमत्कार का स्रोत है।

शक्ति के बिंदु

- आप अपनी धारणाओं या प्रबल भावनाओं से अपने शरीर को लगातार जो देते हैं, वह वैसा ही बन जाता है। आपकी हर भावना आपके शरीर की हर कोशिका और अंग पर असर डालती है।

- आप एक साम्राज्य के सम्राट हैं और आपकी कोशिकाएँ आपकी सबसे वफ़ादार सेवक हैं, जो बिना कोई सवाल किए आपकी सेवा करती हैं। इसलिए आप जो भी सोचते या महसूस करते हैं, वह आपके साम्राज्य का नियम बन जाता है – आपके शरीर के भीतर का नियम।

- जब आप किसी अनचाही चीज़ के नकारात्मक विचार और भावनाएँ मन में रखते हैं, तो आपकी कोशिकाओं की स्वास्थ्य शक्ति कम हो जाती है! लेकिन जब आप किसी अच्छी चीज़ – सुहाने दिन, नए मकान, दोस्त या प्रमोशन – के प्रति प्रेम महसूस करते हैं, तो आपके शरीर को स्वास्थ्य की संपूर्ण शक्ति प्राप्त होती है।

- कृतज्ञता से अच्छी चीज़ें कई गुना होती हैं, इसलिए हर दिन अपने अच्छे स्वास्थ्य के लिए धन्यवाद दें।

- अपने शरीर की नापसंद चीज़ों को नज़रअंदाज़ कर दें और प्रिय चीज़ों के लिए दिल से धन्यवाद दें।

- अपना स्वास्थ्य सुधारने के लिए आपको सिर्फ़ 50 प्रतिशत से ज़्यादा बार प्रेम देना है। महज़ 51 प्रतिशत प्रेम भी तराजू के काँटे को बीमारी से स्वास्थ्य की ओर झुका देता है।

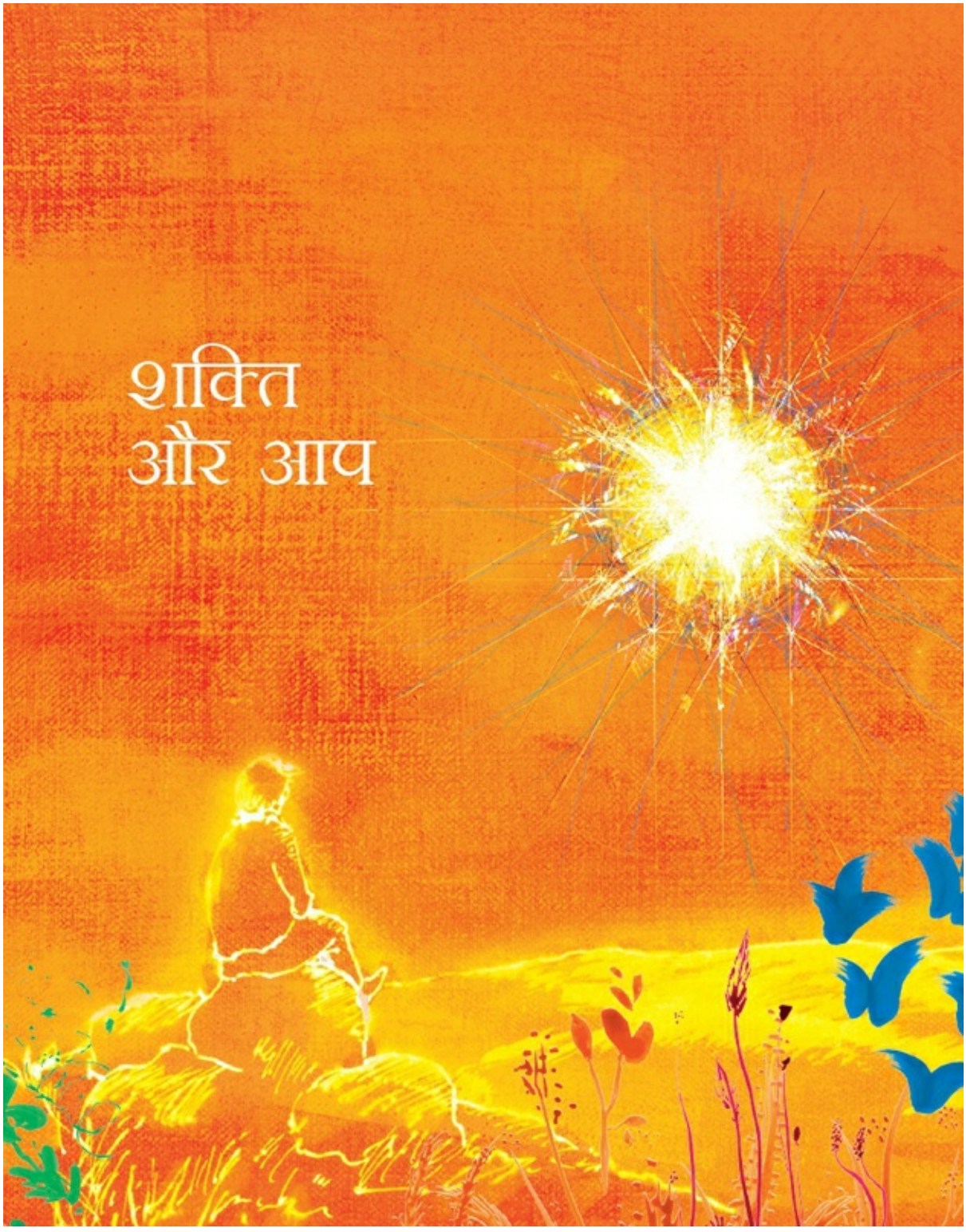
- अगर आपको किसी तरह की बीमारी हो, तो अपने विचारों और शब्दों में उसका उल्लेख न करें। इसके बजाय स्वास्थ्य के प्रति प्रेम दें, अपने स्वस्थ होने की कल्पना करें और इसे साकार कर लें।

- आदर्श वज़न, आदर्श शरीर, आदर्श स्वास्थ्य के प्रति प्रेम दें। इनके होने की कल्पना करें और अपनी हर चीज़ के लिए पूरी तरह कृतज्ञ रहें!

- यदि आपको यह विश्वास है कि उम्र के साथ-साथ आपका शरीर कमज़ोर होगा, तो आकर्षण का नियम इस धारणा को आपके जीवन में सच करके वैसी ही परिस्थितियाँ बना देगा।

- युवा महसूस करें और अपनी उम्र के हिसाब से ख़ुद को बूढ़ा मानना छोड़ दें।

- आपका शरीर आपके मनचाहे आकार में ढल और बदल सकता है, लेकिन यह प्रेम और कृतज्ञता की भावनाओं द्वारा ही संभव है।


शक्ति
और आप

“ख़ुशी, अच्छाई और जीवन में हमारे लिए आवश्यक हर चीज़ पाने की शक्ति हममें से हर एक के भीतर है। शक्ति वहीं है – असीमित शक्ति।”

रॉबर्ट कॉलियर (1885–1950)
नव विचारवादी लेखक

हर चीज़ की एक फ़्रीक्वेन्सी होती है – हर चीज़ की! हर शब्द की एक फ़्रीक्वेन्सी होती है! हर आवाज़, हर रंग, हर पेड़, जानवर, पौधे, खनिज, हर भौतिक वस्तु की एक फ़्रीक्वेन्सी होती है। हर प्रकार के भोजन और द्रव की एक फ़्रीक्वेन्सी होती है। हर स्थान, शहर और देश की एक फ़्रीक्वेन्सी होती है। वायु, अग्नि, पृथ्वी और जल के तत्वों की फ़्रीक्वेन्सी होती है। स्वास्थ्य, रोग, अमीरी, ग़रीबी, सफलता और विफलता सभी की फ़्रीक्वेन्सी होती है। हर घटना, स्थिति और परिस्थिति की एक फ़्रीक्वेन्सी होती है। यहाँ तक कि आपके नाम की भी एक फ़्रीक्वेन्सी होती है। लेकिन आपकी फ़्रीक्वेन्सी वास्तव में वही है, जो आप महसूस कर रहे हैं! आप जो कुछ भी महसूस करते हैं, उसी फ़्रीक्वेन्सी पर मौजूद चीज़ें आपको जीवन में मिलती हैं।

जब आप ख़ुशी महसूस करते हैं और लगातार ख़ुशी ही महसूस करते रहते हैं, तो सिर्फ़ ख़ुशहाल व्यक्ति, परिस्थितियाँ और घटनाएँ ही आपके जीवन में आ सकती हैं। यदि आप तनावग्रस्त महसूस करते हैं और लगातार तनावग्रस्त महसूस करते रहते हैं, तो व्यक्तियों, परिस्थितियों और घटनाओं के कारण आपके जीवन में सिर्फ़ तनाव ही आता है। देर होने के डर से हुई हड़बड़ी के दौरान आपको इस बात का अनुभव हुआ होगा! हड़बड़ी एक नकारात्मक भावना है। जैसे सूरज चमकता है, उतनी ही निश्चितता से यह कहा जा सकता है कि जब आप हड़बड़ी में होते हैं और आपको देर होने का डर महसूस होता है, तो आप हर विलंब और बाधा को अपनी ओर आकर्षित कर लेते हैं। यह और कुछ नहीं, आकर्षण का नियम है, जो आपके जीवन में काम कर रहा है।

क्या आप यह बात समझ रहे हैं कि सुबह-सुबह अच्छा महसूस करना कितना महत्वपूर्ण है? यदि आप अच्छा महसूस करने का समय नहीं निकालेंगे, तो दिन भर में अच्छी चीज़ें नहीं मिल पाएँगी। इसके विपरीत आपको नकारात्मक चीज़ें ही मिलेंगी। और एक बार जब नकारात्मक चीज़ें आ जाती हैं, तो उन्हें बदलने के लिए कहीं ज़्यादा कोशिश करनी पड़ती है, क्योंकि उनके सामने होने पर आप उनमें यक़ीन करने लगते हैं! इससे सरल उपाय तो यही है कि आप दिन की शुरुआत में ही अच्छा महसूस करने का समय निकालें, ताकि नकारात्मक चीज़ें आपके जीवन में आ ही न पाएँ। आप अपने एहसास से अपने जीवन की हर चीज़ बदल सकते हैं, लेकिन क्या यह बेहतर नहीं होगा कि आप शुरुआत में ही ज़्यादा अच्छी चीज़ों को अपनी ओर आकर्षित करें?

अपने जीवन की फ़िल्म देखें!

जीवन जादुई है! आपके जीवन के एक दिन में जो होता है, वह आपके द्वारा देखी

किसी भी फ़ंतासी फ़िल्म से ज़्यादा जादुई होता है। लेकिन होने वाली घटनाओं को आपको उतनी ही एकाग्रता से देखना होगा, जितनी एकाग्रता से आप फ़िल्म देखते हैं। अगर आप फ़िल्म देखते हैं और किसी फ़ोन कॉल या झपकी की वजह से आपका ध्यान भटक जाता है, तो आप घटनाक्रम चूक जाते हैं। आपके दिन की स्क्रीन पर लगातार दिखने वाली आपके जीवन की फ़िल्म के साथ भी यही होता है। यदि आप उनींदी अवस्था में ही जीते हैं और सजग नहीं रहते, तो आप उन संदेशों और संकेतों को चूक जाते हैं, जो लगातार आपको कुछ बता रहे हैं, जीवन में आपको मार्गदर्शन और दिशा दे रहे हैं!

जीवन आपकी भावनाओं पर प्रतिक्रिया कर रहा है। जीवन आपसे संवाद कर रहा है। दुर्घटना या संयोग जैसी कोई चीज़ नहीं होती। हर चीज़ की एक फ़्रीक्वेन्सी होती है और जब कोई चीज़ आपके जीवन में आती है, तो इसका मतलब है कि यह आपकी ही फ़्रीक्वेन्सी पर है। आप जो भी देखते हैं – हर साइनबोर्ड, रंग, व्यक्ति, वस्तु – आप जो भी सुनते हैं, वह हर परिस्थिति और घटना आपकी फ़्रीक्वेन्सी पर है।

> “इस सदंर्भ में तथ्य इतने आश्चर्यजनक हैं कि ऐसा लगता है, जैसे विधाता ने इस ग्रह को विद्युत नियमों के अनुरूप ही बनाया हो।”
>
> निकोला टेस्ला (1856–1943)
> रेडियो और ऑल्टरनेटिंग करंट के आविष्कारक

कार चलाते समय जब आपको पुलिस की गश्ती गाड़ी दिखती है, तो आप अचानक ज़्यादा सतर्क हो जाते हैं। पुलिस की गाड़ी आपको किसी कारण से दिखती है। संभवत: यह आपको संकेत दे रही है, “सतर्क रहो!” पुलिस की गाड़ी दिखने का आपके लिए इससे ज़्यादा मतलब भी हो सकता है, लेकिन सही जवाब का पता लगाने के लिए आपको यह सवाल पूछना होगा, “यह मुझे क्या बताना चाहती है?” पुलिस क़ानून-व्यवस्था का प्रतिनिधित्व करती है, इसलिए पुलिस की गाड़ी इस बात का संकेत हो सकती है कि आपके जीवन में कोई चीज़ अव्यवस्थित है, जैसे आप अपने मित्र के फ़ोन का जवाब देना भूल गए या आपने किसी चीज़ के लिए किसी को धन्यवाद नहीं दिया।

जब आप कोई एम्बुलैंस सायरन सुनते हैं, तो यह आपको क्या बताना चाहता है? क्या यह आपको यह बताना चाहता है कि आप अपने स्वास्थ्य के लिए कृतज्ञ हों? क्या यह आपको यह बात याद दिलाना चाहता है कि आप अपने जीवन में मौजूद लोगों के स्वास्थ्य के प्रति प्रेम और धन्यवाद दें? जब आप फ़ायर ब्रिगेड वाहन को बत्तियाँ जलाकर और सायरन बजाते हुए तेज़ी से जाते देखें, तो यह आपको क्या बताना चाह रहा है? क्या यह कह रहा है कि आपके जीवन में कहीं पर किसी तरह की आग लगी हुई है, जिसे आपको बुझाना चाहिए? या फिर यह आपको अपने प्रेम की अग्नि को ज़्यादा तेज़ी से प्रज्ज्वलित करने के बारे में कह रहा है? अपने जीवन में आने वाली चीज़ों का सही अर्थ सिर्फ़ आप ही समझ सकते हैं, लेकिन इसके लिए आपको अपने आस-पास होने वाली चीज़ों के प्रति चौकन्ना रहना होगा, ताकि आप सही सवाल पूछ सकें और संदेश का सही

अर्थ समझ सकें।

आपको लगातार संदेश और फ़ीडबैक दिए जाते हैं और ये संदेश आपको जीवन भर मिलते हैं! मैं सुनी हुई हर बात पर ग़ौर करती हूँ, भले ही यह पास खड़े दो अजनबियों की बातचीत हो। यदि उनके शब्द मुझे सुनाई दे रहे हैं, तो उनके शब्दों का मेरे जीवन में कोई न कोई अर्थ है। उनके शब्द मेरे लिए एक संदेश हैं, वे मेरे लिए प्रासंगिक हैं और वे मेरे जीवन के बारे में मुझे फ़ीडबैक दे रहे हैं। यदि यात्रा करते समय मैं किसी साइन बोर्ड पर लिखे शब्द पढ़ती हूँ, तो उन शब्दों का मेरे लिए अर्थ होता है। वे मुझे किसी न किसी तरह का संदेश देते हैं, इसलिए वे मेरे लिए प्रासंगिक हैं। वे मेरे लिए प्रासंगिक हैं, क्योंकि मैं भी उसी फ़्रीक्वेन्सी पर हूँ, जिस पर वे हैं। यदि मैं किसी दूसरी फ़्रीक्वेन्सी पर होती, तो उस साइन बोर्ड पर मेरी नज़र ही नहीं पड़ती या वह बातचीत मुझे सुनाई ही नहीं देती।

दिन भर मेरे आस-पास की हर चीज़ मुझसे कुछ कह रही है, मुझे लगातार फ़ीडबैक और संदेश दे रही है। अगर कभी मेरे मन में यह विचार आता है कि मेरे आस-पास के लोग पहले जितने ख़ुश नहीं हैं या मुस्कुरा नहीं रहे हैं, तो मैं समझ जाती हूँ कि मेरी भावना की फ़्रीक्वेन्सी नीचे पहुँच गई है। मैं तुरंत अपनी प्रिय चीज़ों को एक-एक करके तब तक याद करने लगती हूँ, जब तक कि मैं ज़्यादा ख़ुश नहीं हो जाती।

> “हमें ख़ुद में वह बदलाव लाना चाहिए, जो हम संसार में देखना चाहते हैं।”
>
> महात्मा गाँधी (1869-1948)
> भारत के राष्ट्रपिता

आपका गोपनीय प्रतीक

आप प्रेम की शक्ति के भौतिक प्रमाण देखने की इच्छा करके आकर्षण के नियम के साथ खेल सकते हैं। किसी ऐसी चीज़ के बारे में सोचें, जिससे आप प्रेम करते हों। इस चीज़ को प्रेम की शक्ति का प्रतीक बना लें। जब भी आप अपने प्रतीक को देखेंगे या सुनेंगे, तो आप जान जाएँगे कि प्रेम की शक्ति आपके साथ है। मैंने तेज़, चमकदार प्रकाश को अपना प्रतीक बनाया है। अगर सूरज से मेरी आँखें चौंधिया जाती हैं या धूप किसी चीज़ से परावर्तित होकर मेरी आँखों पर चमकती है, या मुझे कोई चमकदार चीज़ दिखती है, तो मैं तुरंत यह निष्कर्ष निकाल लेती हूँ कि यह प्रेम की शक्ति है और यह मेरे साथ है। जब मैं ख़ुशी और प्रेम से सराबोर होती हूँ, तो मुझे अपने चारों तरफ़ की हर चीज़ में प्रकाश चमकता दिखाई देता है। मेरी बहन ने इंद्रधनुष को अपना प्रतीक बनाया है और प्रेम और कृतज्ञता से सराबोर होने पर उसे चारों ओर प्रकाश और सभी प्रकार के इंद्रधनुष दिखाई देते हैं। आप अपने प्रतीक के रूप में तारों, सोना-चाँदी, किसी रंग, जानवर, पक्षी, पेड़ या प्रिय फूल का इस्तेमाल कर सकते हैं। आप शब्दों या आवाज़ों को भी अपना गोपनीय प्रतीक बना सकते हैं। बस यह सुनिश्चित करें कि आप जो भी चीज़ चुनें, उससे

आप बेइंतहा प्रेम करते हों।

यदि आप चाहें तो चेतावनी के संकेत वाला प्रतीक भी चुन सकते हैं, जिसके माध्यम से प्रेम की शक्ति आपको सतर्क रहने का संदेश दे रही हो। वास्तव में आपको संदेश और चेतावनियाँ हर वक़्त मिलती रहती हैं। जब आप कोई चीज़ गिराते हैं, जब आप फिसलते हैं, जब आपके कपड़े किसी चीज़ में उलझते हैं या जब आप किसी चीज़ से टकराते हैं – तो ये सभी चेतावनियाँ और संदेश हैं, जो आपको बता रहे हैं कि आप अपने विचारों या भावनाओं को बदल लें! जीवन में संयोग या दुर्घटना जैसी कोई चीज़ नहीं होती – हर चीज़ समकालिक है – क्योंकि हर चीज़ की एक फ़्रीक्वेन्सी होती है। यह जीवन और क्रियाशील ब्रह्मांड की भौतिकी है।

> “जब मैं सौर तंत्र को देखता हूँ, तो मैं देखता हूँ कि गर्मी और प्रकाश की उचित मात्रा को पाने के लिए पृथ्वी सूर्य से सही दूरी पर है। यह संयोग नहीं हो सकता।”
>
> आइज़ैक न्यूटन (1643–1727)
> गणितज्ञ और भौतिकशास्त्री

जीवन जादुई है

प्रेम के साथ मेरा एक अद्भुत संबंध है, जो बहुत ही जादुई और रोमांचक है। मैं आपको बताना चाहूँगी कि मैं इस ज्ञान के साथ हर दिन कैसे जीती हूँ।

जब मैं हर सुबह उठती हूँ, तो मैं जीवित रहने और अपने जीवन में मौजूद हर व्यक्ति और चीज़ के लिए कृतज्ञ होती हूँ। मैं हर सुबह प्रेम महसूस करने और इसे संसार में बाहर प्रेषित करने में पंद्रह मिनट का समय लगाती हूँ।

मैं आने वाले दिन की कल्पना करती हूँ। मैं प्रेम महसूस करते हुए यह कल्पना करती हूँ कि मेरा दिन अच्छा गुज़रेगा। जब भी मैं कोई चीज़ करने वाली होती हूँ, तो उससे पहले मैं प्रेम महसूस करते हुए यह कल्पना करती हूँ कि मेरे दिन में हर चीज़ अच्छी होगी। मैं जो भी चीज़ करती हूँ, उसमें मैं प्रेम की शक्ति को अपने आगे भेज देती हूँ। इसके लिए मैं किसी भी चीज़ को करने से पहले अपने भीतर ज़्यादा से ज़्यादा प्रेम महसूस करती हूँ! जब तक मुझे अच्छा महसूस न हो रहा हो, तब तक मैं कोई भी महत्वपूर्ण चीज़ नहीं करती हूँ, ईमेल या पैकेज नहीं खोलती हूँ और महत्वपूर्ण फ़ोन कॉल न करती हूँ, न ही सुनती हूँ।

जब मैं सुबह कपड़े पहनती हूँ, तो अपने कपड़ों के प्रति बहुत कृतज्ञता महसूस करती हूँ। समय बचाने के लिए मैं यह सवाल भी पूछती हूँ, “आज पहनने के लिए सबसे उपयुक्त पोशाक कौन सी है?” कुछ साल पहले मैंने आकर्षण के नियम और अपनी पोशाक के

साथ एक खेल खेलने का निर्णय लिया। यह स्कर्ट उस टॉप के साथ जमेगी या नहीं? इस तरह के सवाल कई बार पूछने, कई बार तालमेल नहीं जमने के कारण कपड़े पहनने और उतारने के बजाय (जिससे तालमेल गड़बड़ाने वाली ज़्यादा चीज़ें आकर्षित होती हैं), मैंने अपनी पोशाक का चयन प्रेम की शक्ति के हवाले कर दिया। मैंने सिर्फ़ यह कल्पना की कि अगर मेरी पहनी हुई हर चीज़ बेहतरीन दिखे, तो कैसा महसूस होगा। अब मैं यह कल्पना करती हूँ, इसे महसूस करती हूँ और यह सवाल पूछती हूँ, "मैं आज क्या पहनूँगी?" हैरानी की बात यह है कि अब मेरी पोशाक अपने आप बहुत अच्छी दिखती और महसूस होती है।

सड़क पर चलते समय मैं सचेत रहती हूँ और आस-पास से गुज़रने वाले लोगों को ग़ौर से देखती हूँ। मैं प्रेम के विचार और भावनाएँ ज़्यादा से ज़्यादा लोगों की ओर भेजती हूँ। मैं हर व्यक्ति का चेहरा देखकर अपने भीतर प्रेम महसूस करती हूँ और यह कल्पना करती हूँ कि यह उन्हें मिल गया है। मुझे यह बात अच्छी तरह मालूम है कि प्रेम की शक्ति ही प्रचुर धन-दौलत, मधुर संबंध, बेहतरीन सेहत, और हर व्यक्ति की हर प्रिय चीज़ का स्रोत है, इसलिए मैं लोगों की ओर प्रेम भेजती हूँ, क्योंकि मैं जानती हूँ कि ऐसा करते समय मैं उन्हें वही चीज़ भेज रही हूँ, जिसकी उन्हें ज़रूरत है।

जब मैं किसी व्यक्ति की कोई ख़ास ज़रूरत देखती हूँ, उदाहरण के लिए जिसके पास अपनी मनचाही चीज़ ख़रीदने के पैसे नहीं होते हैं, तो मैं उसकी ओर धन की प्रचुरता के विचार भेजती हूँ। यदि कोई व्यक्ति विचलित दिखता है, तो मैं उसकी ओर ख़ुशी भेजती हूँ। यदि कोई तनावग्रस्त और हड़बड़ी में दिखता है, तो मैं उसकी ओर शांति और ख़ुशी के विचार भेजती हूँ। जब मैं किराना ख़रीदने के लिए पैदल चलती हूँ या कार में जाती हूँ, जब भी मैं लोगों के बीच होती हूँ, तो मैं ज़्यादा से ज़्यादा प्रेम भेजने की पूरी कोशिश करती हूँ। मैं यह भी जानती हूँ कि जब भी मैं किसी व्यक्ति की किसी ख़ास ज़रूरत को देखती हूँ, तो यह मेरे लिए एक संदेश है कि मुझे अपने जीवन में धन, ख़ुशी, शांति और आनंद के लिए कृतज्ञ होना चाहिए।

हवाई जहाज़ में यात्रा करते समय मैं हर एक की ओर प्रेम भेजती हूँ। रेस्तराँ में भी मैं लोगों और भोजन के प्रति प्रेम प्रेषित करती हूँ। संगठनों या कंपनियों से संपर्क करते समय या स्टोर में शॉपिंग करते समय भी मैं आस-पास के सभी लोगों की ओर प्रेम भेजती हूँ।

जब मैं कहीं जाने के लिए अपनी कार में बैठती हूँ, तो मैं कल्पना करती हूँ कि मैं ख़ुशी-ख़ुशी और अच्छी तरह घर लौट आई हूँ, और मैं कहती हूँ, "आपको धन्यवाद।" जब मैं कार चलाने वाली होती हूँ, तो मैं पूछती हूँ, "किस सड़क से जाना सबसे अच्छा रहेगा?" जब भी मैं अपने घर के बाहर या अंदर जाती हूँ, तो मैं हर बार अपने घर के लिए "धन्यवाद" देती हूँ। जब मैं सुपरमार्केट में शॉपिंग करती हूँ, तो मैं पूछती हूँ, "मुझे और किस चीज़ की ज़रूरत है?" और "क्या मेरे पास हर चीज़ है?" मुझे हमेशा सही जवाब मिल जाता है।

“निश्चित रूप से ज्ञान एक ताला है और इसकी चाबी है सवाल।”

जाफ़र अल-सादिक़ (702–765),
मुस्लिम आध्यात्मिक गुरु

हर दिन मैं कई सवाल पूछती हूँ, कई बार तो सैकड़ों की तादाद में। मैं पूछती हूँ, “आज मेरा प्रदर्शन कैसा है?” “मुझे इस स्थिति में क्या करना चाहिए?” “सबसे अच्छा निर्णय क्या है?” “इस समस्या का समाधान क्या है?” “मेरे लिए सबसे अच्छा चुनाव कौन सा रहेगा?” “क्या यह व्यक्ति या कंपनी सही है?” “मैं बेहतर कैसे महसूस कर सकती हूँ?” “मैं अपनी भावनाओं को ज़्यादा ऊपर कैसे उठा सकती हूँ?” “मुझे आज कहाँ प्रेम देना चाहिए?” “मैं और किस चीज़ के लिए कृतज्ञ हो सकती हूँ?”

जब आप सवाल पूछते हैं, तो आपको जवाब अवश्य मिलेगा! लेकिन आपको अपने सवालों के जवाब देखने या सुनने के लिए सतर्क और जागरूक रहना होगा। यह जवाब किसी चीज़ को पढ़ने, सुनने या सपने देखने से भी मिल सकता है। कई बार जवाब मिलने में थोड़ी देर लगेगी और कई बार आपके मन में सवाल का जवाब तुरंत कौंध जाएगा। लेकिन एक बात तय है कि जवाब हमेशा मिलेगा!

अगर मैंने अपनी चाबी किसी ग़लत जगह रख दी है, तो मैं पूछती हूँ, “मेरी चाबी कहाँ है?” मुझे हमेशा जवाब मिल जाता है। लेकिन यह सिलसिला यहीं नहीं रुकता। चाबी मिलने के बाद मैं एक और सवाल पूछती हूँ, “यह घटना मुझे कौन सा संदेश देना चाहती है?” दूसरे शब्दों में, मैंने अपनी चाबी ग़लत जगह क्यों रखी? क्योंकि हर चीज़ के होने का एक कारण होता है! दुर्घटना या संयोग जैसी कोई चीज़ नहीं होती। कई बार मुझे यह जवाब मिलता है, “अपनी रफ़्तार धीमी कर लो; तुम हड़बड़ी में काम कर रही हो।” कई बार जवाब यह होता है, “तुम्हारा पर्स तुम्हारे हैंडबैग में नहीं है।” यह सुनकर जब मैं देखती हूँ, तो जहाँ मुझे चाबी मिली थी, वहीं पर मेरा पर्स भी रखा मिलता है। कई बार मुझे तुरंत जवाब नहीं मिलता, लेकिन जब मैं दरवाज़े से बाहर निकल रही होती हूँ, तब फ़ोन की घंटी बजती है और मुझे यह समाचार मिलता है कि मैं जिस अपॉइंटमेंट के लिए जा रही थी, वह रद्द हो गया है। इससे मैं समझ जाती हूँ कि मेरी चाबी किसी सकारात्मक कारण से ग़लत जगह पर पहुँच गई थी। जीवन जिस तरह काम करता है, मुझे उससे प्रेम है! लेकिन जब तक आप सवाल नहीं पूछेंगे, तब तक आपको कोई जवाब या फ़ीडबैक नहीं मिल सकता!

कई बार जीवन मेरी तरफ़ कोई मुश्किल समस्या उछाल देता है। ऐसा होने पर मैं समझ जाती हूँ कि मैंने ही इसे अपनी ओर आकर्षित किया है। मैं हमेशा ख़ुद से पूछती हूँ कि मैंने उस समस्या को अपनी ओर कैसे आकर्षित किया, ताकि मैं इससे सबक़ सीख सकूँ – और वह ग़लती दोबारा न करूँ!

मुझे जो भी चीज़ मिलती है, उसके बदले में मैं दुनिया को ज़्यादा से ज़्यादा प्रेम देती हूँ। मैं हर चीज़ और हर व्यक्ति में अच्छाई की तलाश करती हूँ। मैं हर चीज़ के लिए कृतज्ञ

होती हूँ। और प्रेम देते समय मैं प्रेम की शक्ति को ख़ुद पर हावी होते महसूस करती हूँ, ख़ुद को इतने प्रेम और आनंद से सराबोर पाती हूँ कि मेरी साँस ही थम जाती है। जब आप हर मिलने वाली चीज़ के बदले में प्रेम देने की कोशिश करते हैं, तब प्रेम की शक्ति उस प्रेम को कई गुना कर देती है। नतीजा यह होता है कि और ज़्यादा प्रेम आपकी ओर लौटता है! जीवन में एक बार अगर आपको इसका अनुभव हो गया, तो आप दोबारा कभी पहले जैसे नहीं रहेंगे।

प्रेम आपके लिए कुछ भी कर सकता है

आप अपने जीवन के किसी भी क्षेत्र में प्रेम की शक्ति का दोहन कर सकते हैं : किसी चीज़ को याद रखने के लिए भी। आप प्रेम की शक्ति से यह कह सकते हैं कि वह आपको सही समय पर उस चीज़ की याद दिला दे। आप प्रेम की शक्ति को अपनी अलार्म घड़ी बना सकते हैं, ताकि वह आपको मनचाहे समय पर जगा दे। प्रेम की शक्ति आपकी व्यक्तिगत सहयोगी है, धन प्रबंधक है, व्यक्तिगत स्वास्थ्य प्रशिक्षक है, संबंध परामर्शदाता है। यह आपके धन, आपके वज़न, आपके भोजन, आपके संबंधों या आपके द्वारा इसे सौंपे गए किसी भी काम को बख़ूबी सँभाल सकती है। लेकिन यह तभी होगा, जब आप इससे प्रेम, सराहना और कृतज्ञता के ज़रिए जुड़ेंगे! ऐसा तभी होगा, जब आप प्रेम की शक्ति में शामिल हो जाएँगे और हर चीज़ को ख़ुद नियंत्रित करने की कोशिश में जीवन

को सख़्त उँगलियों से पकड़ना छोड़ देंगे।

> “आस्था मज़बूत होने पर आप पाएँगे कि नियत्रंण के एहसास की अब ज़रूरत ही नहीं है, कि परिस्थितियाँ अपने आप बह रही हैं और आप उनके साथ बह रहे हैं। इससे आपको बहुत आनंद और लाभ होगा।”
>
> विनगेट पेन (1915–1987)
> लेखक और फ़ोटोग्राफ़र

जीवन की महानतम शक्ति से जुड़ जाएँ। आप प्रेम की शक्ति से अपने लिए जो भी करवाना चाहते हों, उसके होने की कल्पना करें। जब आप पूरे प्रेम और कृतज्ञता से उसके होने को महसूस करेंगे, तो आप उसे पा लेंगे।

अपनी कल्पनाशक्ति का इस्तेमाल करते हुए उन सभी चीज़ों के बारे में सोचें, जो प्रेम की शक्ति आपके लिए कर सकती है। प्रेम की शक्ति जीवन और ब्रह्मांड की प्रज्ञा है। यदि आप उस प्रज्ञा की कल्पना कर सकते हैं, जो मानव शरीर में कोशिका या पौधे में फूल उत्पन्न कर सकती है, तो आप यह जान जाएँगे कि आपका ऐसा कोई भी सवाल नहीं है, जिसका आपको सही जवाब न मिले, चाहे आपकी स्थिति जो भी हो। प्रेम आपके लिए सब कुछ कर सकता है, लेकिन आपको प्रेम देकर इसके साथ एकाकार होना होता है, तभी आपको जीवन में इसकी शक्ति का एहसास होगा।

इससे क्या फ़र्क़ पड़ता है?

> “जटिलता में सरलता खोजें। विवाद में सद्भाव खोजें। अवसर मुश्किल के बीच में छिपा होता है।”
>
> अल्बर्ट आइंस्टीन (1879–1955)
> नोबेल पुरस्कार-विजेता भौतिकशास्त्री

यदि आपका दिमाग़ बहुत सारी छोटी-छोटी चीज़ों में ही उलझा रहेगा, तो ये चीज़ें आपको भटका देंगी और नीचे ले आएँगी। यदि आप महत्वहीन छोटी-छोटी बातों के पीछे हैरान-परेशान होकर भागते रहेंगे, तो आप अच्छे एहसास के बारे में एकाग्रचित्त नहीं रह सकते। आप ड्राई क्लीनर्स की दुकान बंद होने से पहले वहाँ अपने कपड़े पहुँचा पाते हैं या नहीं, इससे आपके पूरे जीवन पर कितना फ़र्क़ पड़ेगा? यदि आपकी प्रिय टीम इस हफ़्ते के मैच में नहीं जीत पाई, तो इससे आपके पूरे जीवन पर कितना फ़र्क़ पड़ेगा? अगला सप्ताह हमेशा आता है। यदि आप बस चूक जाते हैं, तो इससे आपके पूरे जीवन पर कितना फ़र्क़ पड़ेगा? यदि फल की दुकान में संतरे नहीं मिले, तो इससे आपके पूरे जीवन पर कितना फ़र्क़ पड़ेगा? यदि आपको कुछ मिनट लाइन में खड़े रहना पड़े, तो इससे आपके पूरे जीवन पर कितना फ़र्क़ पड़ेगा? इन छोटी-छोटी चीज़ों से पूरे जीवन की

व्यापक योजना में क्या फ़र्क़ पड़ेगा?

छोटी-छोटी चीज़ें आपको भटका देती हैं और आपके जीवन को तबाह कर सकती हैं। यदि आप अनावश्यक छोटी-छोटी बातों को बहुत ज़्यादा महत्व देते हैं, तो आप अच्छा महसूस नहीं कर पाएँगे। इनमें से कोई भी चीज़ आपके पूरे जीवन की योजना में महत्वपूर्ण नहीं है! इनमें से एक भी नहीं! अपने जीवन को सादा-सरल बनाएँ। अच्छी भावनाओं की रक्षा करने के लिए यह ज़रूरी है। इसे इसलिए करें, क्योंकि जब आप छोटी-छोटी बातों से छुटकारा पा लेते हैं, तो आपकी हर मनचाही चीज़ के लिए जगह बन जाती है और आपके जीवन में उनकी बारिश संभव हो जाती है।

आप ही जीवन को अर्थ देते हैं

आप ही जीवन की हर चीज़ को अर्थ देते हैं। किसी भी स्थिति पर अच्छी या बुरी का ठप्पा नहीं लगा होता। हर चीज़ तटस्थ होती है। इंद्रधनुष या तूफ़ान अपने आप में अच्छा या बुरा नहीं होता; वह तो बस इंद्रधनुष या तूफ़ान है। आप इंद्रधनुष के बारे में जैसा महसूस करते हैं, उसी से आप उसे अर्थ देते हैं। आप तूफ़ान के बारे में जैसा महसूस करते हैं, उसी से आप उसे अर्थ देते हैं। आप जैसा महसूस करते हैं, उसी से आप हर चीज़ को अर्थ देते हैं। कोई भी नौकरी अच्छी या बुरी नहीं होती; वह सिर्फ़ एक नौकरी होती है। उस नौकरी के बारे में आपके एहसास से ही यह तय होता है कि वह आपके लिए अच्छी होगी या बुरी। कोई भी संबंध अपने आप में अच्छा या बुरा नहीं होता। वह सिर्फ़ एक संबंध होता है, लेकिन किसी संबंध के बारे में आप कैसा महसूस करते हैं, उसी से यह तय होता है कि वह आपके लिए अच्छा होगा या बुरा।

> “कोई भी चीज़ अच्छी या बुरी नहीं होती, सिर्फ़ हमारी सोच ही उसे वैसा बना देती है।”
>
> विलियम शेक्सपियर (1564–1616)
> अँग्रेज़ नाटककार

अगर कोई किसी को नुक़सान पहुँचाता है, तो आकर्षण का नियम दूसरे को नुक़सान पहुँचाने वाले हर व्यक्ति के प्रति अचूक प्रतिक्रिया करता है। वह पुलिस, क़ानून या किसी दूसरे तरीक़े का इस्तेमाल करके उस व्यक्ति को वही देता है, जो उसने दिया था। आकर्षण के नियम के साथ एक बात की गारंटी है : जो हमने दिया है, वही हमें मिलता है। अगर आप सुनते हैं कि किसी ने किसी का नुक़सान कर दिया, तो पीड़ित व्यक्ति के प्रति करुणा तो रखें, लेकिन किसी की आलोचना न करें। यदि आप किसी की आलोचना करते हैं और उसे बुरा मानते हैं, तो आप प्रेम नहीं दे रहे हैं। कोई व्यक्ति बुरा है, यह सोचकर आपने दरअसल ख़ुद पर ही बुरे का लेबल लगा लिया है। जो भी आप देते हैं, वही आपको मिलता है। जब आप किसी भी कारण से किसी दूसरे के बारे में बुरी भावनाएँ देते हैं, तो वे बुरी भावनाएँ आपकी ओर वापस लौटती हैं! जितनी शक्ति से आपने उन्हें महसूस किया

था, उतनी ही शक्ति से वे आपकी ओर लौटती हैं और आपके जीवन में नकारात्मक परिस्थितियों का निर्माण कर देती हैं। प्रेम की शक्ति के सामने कोई बहाना नहीं चलता!

> “हर जीवित प्राणी के प्रति प्रेम देने वाला जीवन ही संपूर्ण और समृद्ध है;
> इसके सौंदर्य व शक्ति में लगातार वृद्धि होती है।”
>
> रैल्फ़ वॉल्डो ट्राइन (1866–1958)
> नव विचारवादी लेखक

प्रेम दुनिया की एकमात्र शक्ति है

प्रेम की शक्ति का कोई विरोधी नहीं है। जीवन में प्रेम के सिवाय कोई। शक्ति है ही नहीं। नकारात्मकता में कोई शक्ति नहीं होती। पुराने ज़माने में नकारात्मकता का वर्णन कई बार “शैतान” या “बुराई” के रूप में किया जाता था। बुराई या शैतान के प्रलोभन में रहने का मतलब था प्रेम की सकारात्मक शक्ति पर दृढ़ रहने के बजाय नकारात्मक विचारों या भावनाओं के प्रलोभन में फँस जाना। नकारात्मकता की अपनी कोई शक्ति नहीं होती। इस संसार में सिर्फ़ एक ही शक्ति है और वह है प्रेम।

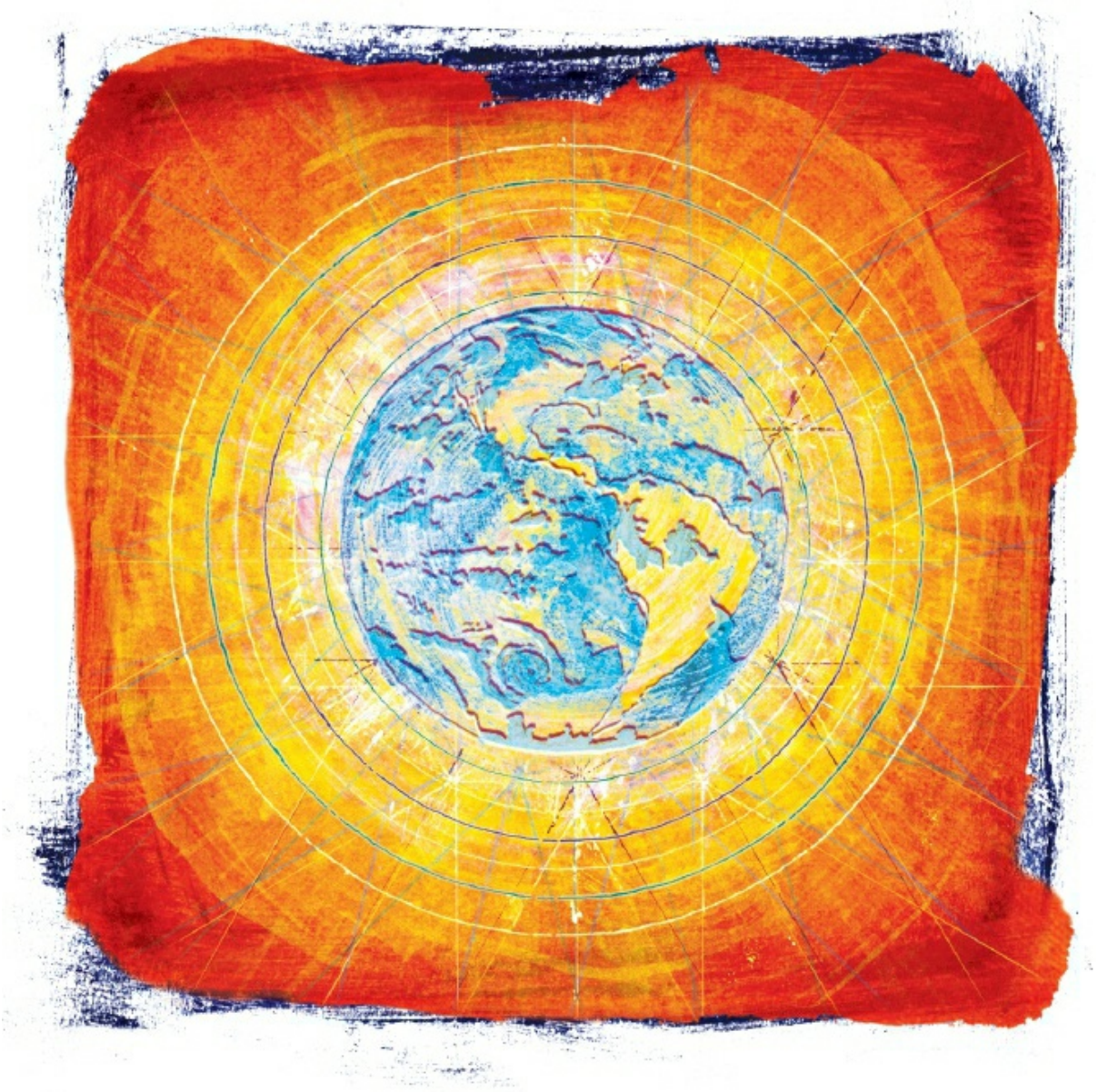
आप संसार में जितनी भी नकारात्मक चीज़ें देखते हैं, वे हमेशा प्रेम की कमी का परिणाम होती हैं। चाहे वह नकारात्मकता किसी व्यक्ति, स्थान, परिस्थिति या घटना में हो, वह हमेशा प्रेम की कमी से उत्पन्न होती है। दुख की कोई शक्ति नहीं होती; दुख तो केवल ख़ुशी का अभाव है और सारी ख़ुशी प्रेम से उत्पन्न होती है। असफलता की कोई शक्ति नहीं होती; असफलता तो केवल सफलता का अभाव है और सारी सफलता प्रेम से उत्पन्न होती है। बीमारी की कोई शक्ति नहीं होती; बीमारी तो केवल स्वास्थ्य का अभाव है और सारा स्वास्थ्य प्रेम से उत्पन्न होता है। ग़रीबी की कोई शक्ति नहीं होती; ग़रीबी तो केवल समृद्धि का अभाव है, और सारी समृद्धि प्रेम से उत्पन्न होती है। प्रेम ही जीवन की सकारात्मक शक्ति है और हमेशा प्रेम के अभाव से ही हर नकारात्मक स्थिति उत्पन्न होती है।

जब लोग नकारात्मक रहने के बजाय ज़्यादा प्रेम देने लगेंगे, जब वे तराजू के काँटे को प्रेम के पलड़े की ओर झुका देंगे, तो हम देखेंगे कि नकारात्मकता इस संसार से बहुत तेज़ी से ग़ायब हो जाएगी। यह हिसाब लगाया गया है कि पूरे संसार के लोगों को सकारात्मकता के काँटे की ओर झुकाने के लिए एक लाख लोगों को सिर्फ़ प्रेम देना होगा। ज़रा इसकी कल्पना करें! जब आप प्रेम देने का चुनाव करते हैं, तो आपका प्रेम पूरे संसार को सकारात्मक बनाने में मदद कर रहा है! कुछ लोगों को यक़ीन है कि हम अब तराजू के काँटे को झुकाने के बहुत क़रीब हैं। चाहे यह बात सही हो या नहीं, आज प्रेम और सकारात्मकता देने की जितनी ज़रूरत है, उतनी पहले कभी नहीं रही। अपने जीवन की ख़ातिर यह काम करें; अपने देश की ख़ातिर करें, पूरे संसार की ख़ातिर करें।

“जब हृदय सही होता है, तो व्यक्तिगत जीवन समृद्ध होता है। जब व्यक्तिगत जीवन समृद्ध होता है, तो घरेलू जीवन व्यवस्थित होता है। जब घरेलू जीवन व्यवस्थित होता है, तो राष्ट्रीय जीवन व्यवस्थित होता है : और जब राष्ट्रीय जीवन व्यवस्थित होता है, तो पूरा संसार शांतिमय हो जाता है।”

कनफ़्यूशियस (551–479 ई.पू.)
चीनी दार्शनिक

आप संसार के बहुत ही शक्तिशाली व्यक्ति हैं, क्योंकि आपके पास देने के लिए बहुत सा प्रेम है।



शक्ति के बिंदु

- हर चीज़ की एक फ़्रीक्वेन्सी होती है – हर चीज़ की! आप जो कुछ भी महसूस करते हैं, उसी फ़्रीक्वेन्सी पर मौजूद चीज़ें आपको जीवन में मिलती हैं।

- जीवन आपकी भावनाओं पर प्रतिक्रिया कर रहा है। आप जो भी देखते हैं – हर साइनबोर्ड, रंग, व्यक्ति, वस्तु – आप जो भी सुनते हैं, वह हर परिस्थिति और घटना आपकी फ़्रीक्वेन्सी पर है।

- जब आप ख़ुशी महसुस करते हैं और लगातार ख़ुशी ही महसूस करते हैं, तो सिर्फ़ ख़ुशहाल व्यक्ति, परिस्थितियाँ और घटनाएँ ही आपके जीवन में आ सकती हैं।

- जीवन में संयोग या दुर्घटना जैसी कोई चीज़ नहीं होती – हर चीज़ समकालिक है – क्योंकि हर चीज़ की एक फ़्रीक्वेन्सी होती है। यह जीवन और क्रियाशील ब्रह्मांड की भौतिकी है।

- किसी ऐसी चीज़ के बारे में सोचें, जिससे आप प्रेम करते हों। इसे प्रेम की शक्ति का प्रतीक बना लें। जब भी आप अपने प्रतीक को देखेंगे या सुनेंगे, तो आप जान जाएँगे कि प्रेम की शक्ति आपके साथ है।

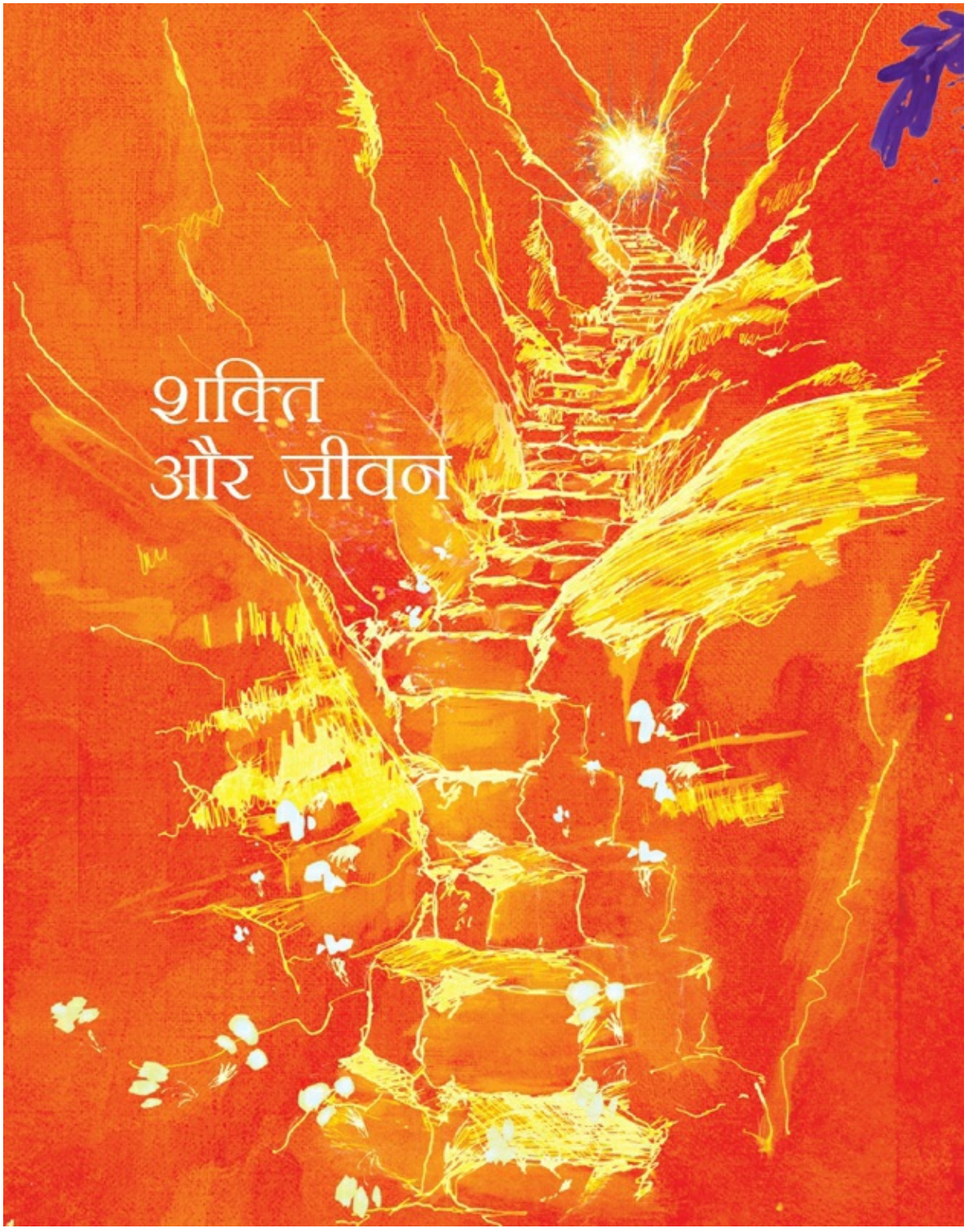
- अपने हर काम में प्रेम की शक्ति को अपने आगे भेजें। किसी भी काम को करने से पहले यह कल्पना करें कि आप दिन में हर चीज़ अच्छी तरह कर रहे हैं। साथ ही, अपने मन में ज़्यादा से ज़्यादा प्रेम महसूस करें।

- हर दिन सवाल पूछें। जब आप सवाल पूछते हैं, तो आपको जवाब अवश्य मिलेगा!

- आप अपने जीवन के किसी भी क्षेत्र में प्रेम की शक्ति का दोहन कर सकते हैं। प्रेम की शक्ति है। आपकी व्यक्तिगत सहयोगी है, धन प्रवंधक है, व्यक्तिगत स्वास्थ्य प्रशिक्षक है, संबंध परामर्शदाता है।

- यदि आपका दिमाग़ बहुत सारी छोटी-छोटी चीज़ों में ही उलझा रहेगा, तो ये चीज़ें आपको भटका देंगी और नीचे ले आएँगी। अपने जीवन को सरल बनाएँ और छोटी-छोटी चीज़ों को ज़रूरत से ज़्यादा महत्व न दें। यह सवाल पूछें, इससे मेरे पूरे जीवन पर कितना फ़र्क़ पड़ेगा?

- प्रेम की शक्ति का कोई विरोधी नहीं है। जीवन में प्रेम के सिवाय कोई शक्ति है ही नहीं। आप संसार में जितनी भी नकारात्मक चीज़ें देखते हैं, वे हमेशा प्रेम की कमी का परिणाम होती हैं।


शक्ति
और जीवन

मानव अपने अस्तित्व के ख़त्म होने की कल्पना ही नहीं कर सकता। हम यह कल्पना तो कर सकते हैं कि हमारे शरीर में प्राण नहीं रहेंगे, लेकिन हम अस्तित्वविहीन होने की कल्पना नहीं कर सकते। आपको क्या लगता है, ऐसा क्यों है? क्या आप सोचते हैं कि यह प्रकृति का मज़ाक़ है? नहीं! आप अपने अस्तित्व के ख़त्म होने की कल्पना इसलिए नहीं कर सकते, क्योंकि अस्तित्वविहीन होना आपके लिए संभव ही नहीं है! यदि आप इसकी कल्पना कर सकते, तो आप इस अवस्था में पहुँच सकते थे। चूँकि आप इस अवस्था में कभी पहुँच ही नहीं सकते, इसलिए आप इसकी कल्पना भी नहीं कर सकते! आपका अस्तित्व हमेशा से रहा है और हमेशा रहेगा, क्योंकि आप सृष्टि का अंश हैं।

> “ऐसा समय कभी नहीं रहा, जब आप और मैं और यहाँ एकत्रित राजाओं का कभी अस्तित्व नहीं था, न ही ऐसा कोई समय होगा, जब हमारा अस्तित्व ख़त्म हो जाएगा। जिस प्रकार एक ही व्यक्ति बचपन, यौवन और वृद्धावस्था में रहता है, उसी प्रकार मृत्यु के समय वह दूसरा शरीर प्राप्त कर लेता है। बुद्धिमान व्यक्ति इन परिवर्तनों से भ्रमित नहीं होते।”
>
> भगवद्गीता (5वीं सदी ई.पू.)
> प्राचीन हिंदू धर्मग्रंथ

जब कोई मरता है, तो क्या होता है? शरीर का अस्तित्व ख़त्म नहीं होता है, क्योंकि अस्तित्वविहीनता जैसी कोई चीज़ होती ही नहीं है। मृत्यु के बाद शरीर अलग-अलग तत्वों में विघटित हो जाता है। और आपके भीतर जो आत्मा (being) है – आपका वास्तविक स्वरूप – उसका अस्तित्व भी ख़त्म नहीं होता।”बीइंग” (अस्तित्व) शब्द आपको बताता है कि आप हमेशा रहेंगे! आप इंसान हैं, इंसानी “भूत”(been)नहीं हैं! आप तो एक अमर आत्मा हैं, जो अस्थायी तौर पर एक मानव देह में जी रही है। यदि आपका अस्तित्व ख़त्म हो जाए, तो सृष्टि में एक ख़ाली स्थान बन जाएगा और पूरी सृष्टि उसी ख़ाली स्थान में गिर जाएगी।

किसी के शरीर छोड़ने के बाद आप उसे नहीं देख पाते हैं, इसका एकमात्र कारण यह है कि आप प्रेम की फ़्रीक्वेन्सी को नहीं देख सकते। देखिए, आप अल्ट्रावायलेट प्रकाश की किरणों को भी नहीं देख सकते। और मृत्यु के बाद मनुष्य प्रेम की जिस फ़्रीक्वेन्सी पर पहुँचता है, वह सृष्टि की सर्वोच्च फ़्रीक्वेन्सी है। विश्व का बड़े से बड़ा आधुनिक वैज्ञानिक उपकरण भी प्रेम की फ़्रीक्वेन्सी खोज पाने के आस-पास भी नहीं पहुँच सकता। लेकिन याद रखें, आप प्रेम को महसूस कर सकते हैं, इसलिए यदि कोई ऐसा है जिसे आप अब नहीं देख सकते, तो उसे आप प्रेम की फ़्रीक्वेन्सी पर महसूस अवश्य कर सकते हैं। ध्यान रहे, आप दुख या निराशा की अवस्था में उसे महसूस नहीं कर सकते, क्योंकि ये फ़्रीक्वेन्सीज़ उसकी फ़्रीक्वेन्सी से बहुत दूर हैं। लेकिन जब आप प्रेम और कृतज्ञता की सर्वोच्च फ़्रीक्वेन्सीज़ पर होते हैं, तो आपको उस प्रियजन का एहसास हो सकता है। वह कभी भी आपसे बहुत दूर नहीं होता है और आप कभी भी उससे अलग नहीं होते हैं।

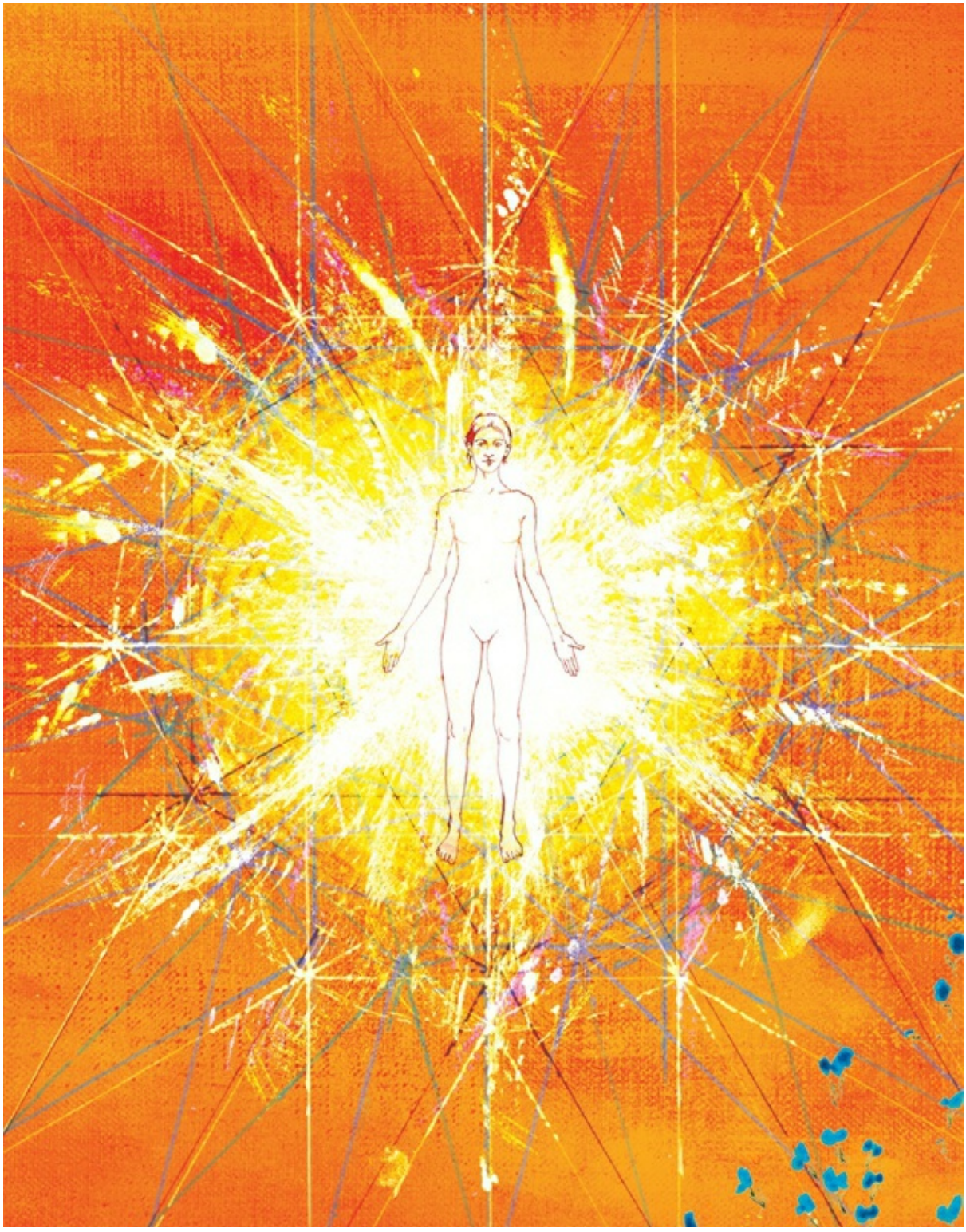
आप हमेशा प्रेम की शक्ति के माध्यम से जीवन की हर चीज़ से जुड़े होते हैं।

स्वर्ग आपके भीतर है

> “स्वर्ग और पृथ्वी के सभी सिद्धांत आपके भीतर सक्रिय रूप से विद्यमान हैं।”
>
> मोरिहे यूशिबा (1883–1969)
> मार्शल आर्ट्स आइकिडो के संस्थापक

प्राचीन ग्रंथों में लिखा है, “स्वर्ग तुम्हारे भीतर है।”यहाँ आपको अपने वास्तविक स्वरूप की फ़्रीक्वेन्सी के बारे में बताया जा रहा है। जब आप अपने शरीर को त्याग देते हैं, तो आप ख़ुदबख़ुद शुद्ध प्रेम की सर्वोच्च फ़्रीक्वेन्सी पर पहुँच जाते हैं, क्योंकि वही आपके स्वरूप की वास्तविक फ़्रीक्वेन्सी है। प्राचीन समय में पवित्र प्रेम की सर्वोच्च फ़्रीक्वेन्सी को स्वर्ग कहा जाता था।

स्वर्ग वह जगह है, जो आपको इसी जीवन में पा लेनी चाहिए – इसके लिए इस शरीर की मृत्यु का इंतज़ार करने की क्या ज़रूरत है? आप इस पृथ्वी पर स्वर्ग पाने के लिए ही आए हैं। और असली स्वर्ग आपके भीतर है, क्योंकि स्वर्ग आपके वास्तविक स्वरूप की फ़्रीक्वेन्सी है। पृथ्वी पर स्वर्ग पाने के लिए अपने वास्तविक स्वरूप की फ़्रीक्वेन्सी पर जिएँ – पवित्र प्रेम और आनंद की फ़्रीक्वेन्सी।



जीवन के प्रेम के लिए

“सवाल दरअसल यह नहीं है कि आप जीवन के बाद आगे कहीं जाते है या नहीं; असली सवाल तो यह है कि आप इसका आनंद कैसे लेने वाले हैं?”

रॉबर्ट थरमन (जन्म 1941)
बौद्ध लेखक और शिक्षाविद

आप एक अमर स्वरूप हैं। आपके पास हर चीज़ का अनुभव लेने के लिए संसार का सारा समय है। समय की कमी इसलिए नहीं है, क्योंकि आपके पास अनंत समय है! अनुभव करने के लिए आपके सामने इतने सारे रोमांच हैं, इतनी सारी चीज़ें हैं। और ये केवल पृथ्वी तक ही सीमित नहीं हैं, क्योंकि जब हम पृथ्वी पर महारत हासिल कर लेंगे, तो हम दूसरे संसारों में नई यात्राएँ शुरू करेंगे। ऐसी आकाशगंगाएँ, आयाम और जीवन हैं, जिनकी हम अभी कल्पना भी नहीं कर सकते, लेकिन हम उन सभी का अनुभव करेंगे। और हमें उनका अनुभव इसलिए होगा, क्योंकि हम सृजन का हिस्सा हैं। आज से खरबों साल बाद जब हम अपनी अगली यात्रा के लिए सृष्टि पर नज़र डालेंगे, तो वहाँ संसार के बीच संसार होंगे, आकाशगंगाओं के बीच आकाशगंगाएँ होंगी और असीमित आयाम होंगे, जो हमारे अमर जीवन के लिए खुले होंगे।

यह सब जानने के बाद क्या आपको लगता है कि आप स्वयं को जितना ख़ास मानते हैं, दरअसल आप उससे कहीं ज़्यादा ख़ास हैं? क्या आप सोचते हैं कि आप स्वयं को जितना मूल्यवान मानते हैं, आप उससे कहीं ज़्यादा मूल्यवान हैं? आप, आपके हर परिचित और इस पृथ्वी पर पैदा हुए हर व्यक्ति का कभी अंत नहीं होता!

क्या आप जीवन को गले लगाकर धन्यवाद नहीं देना चाहते? क्या आप आगे के रोमांचक अनुभवों के बारे में रोमांचित नहीं हैं? क्या आप किसी पर्वत शिखर पर खड़े होकर अंतहीन जीवन के प्रति ख़ुशी से हाँ! नहीं पुकारना चाहते?

आपके जीवन का उद्देश्य

> “आपके पास कृतज्ञता और ख़ुशी के अलावा किसी चीज़ का कोई कारण नहीं होता।”
>
> गोतम बुद्ध (563–483 ई.पू.)
> बौद्ध धर्म के संस्थापक

आनंद ही आपके जीवन का उद्देश्य है। बताएँ, जीवन में सबसे ज़्यादा आनंद किस चीज़ में आता है? देने में! यदि किसी ने आज से छह साल पहले मुझे बताया होता कि जीवन का सबसे बड़ा आनंद देने में है, तो मैं यही कहती, “तुम्हारे लिए कहना आसान है।

मैं तो इस वक़्त ज़िंदा रहने और महीने का ख़र्च चलाने के लिए संघर्ष कर रही हूँ, इसलिए मेरे पास देने के लिए कुछ नहीं है।”

जीवन का महानतम आनंद देने में है, क्योंकि जब तक आप देंगे नहीं, तब तक आप ज़िंदा रहने के लिए हमेशा संघर्ष ही करते रहेंगे। जीवन में एक के बाद एक समस्याएँ आती रहेंगी और जब आपको सब कुछ ठीक-ठाक लग रहा होगा, तभी अचानक कोई नई चीज़ आकर आपको दोबारा संघर्ष और मुश्किल के दौर में धकेल देगी। जीवन का महानतम आनंद देने में है और जीवन में आप सिर्फ़ एक ही चीज़ दे सकते हैं – अपना प्रेम! आपका प्रेम, आपका आनंद, आपकी सकारात्मकता, आपका रोमांच, आपकी कृतज्ञता और आपका जोश ही जीवन की वास्तविक और हमेशा क़ायम रहने वाली चीज़ें हैं। संसार की सारी दौलत भी सृष्टि के सबसे अनमोल उपहार – आपके भीतर के प्रेम – के क़रीब भी नहीं आ सकती!

अपना सर्वश्रेष्ठ दें! अपना प्रेम दें, क्योंकि यही संसार की सभी प्रकार की संपत्तियों को खींचने वाला चुंबक है। इससे आपका जीवन आपकी कल्पना से भी ज़्यादा समृद्ध हो जाएगा, क्योंकि प्रेम देकर आप अपने जीवन का उद्देश्य पूरा कर रहे हैं। जब आप प्रेम देंगे, तो बदले में आपको इतना ज़्यादा प्रेम और आनंद मिलेगा कि आपको महसूस होगा कि इतना तो आपके बूते के बाहर है। लेकिन आप असीमित प्रेम और आनंद ले सकते हैं, क्योंकि यही आपका वास्तविक स्वरूप है।

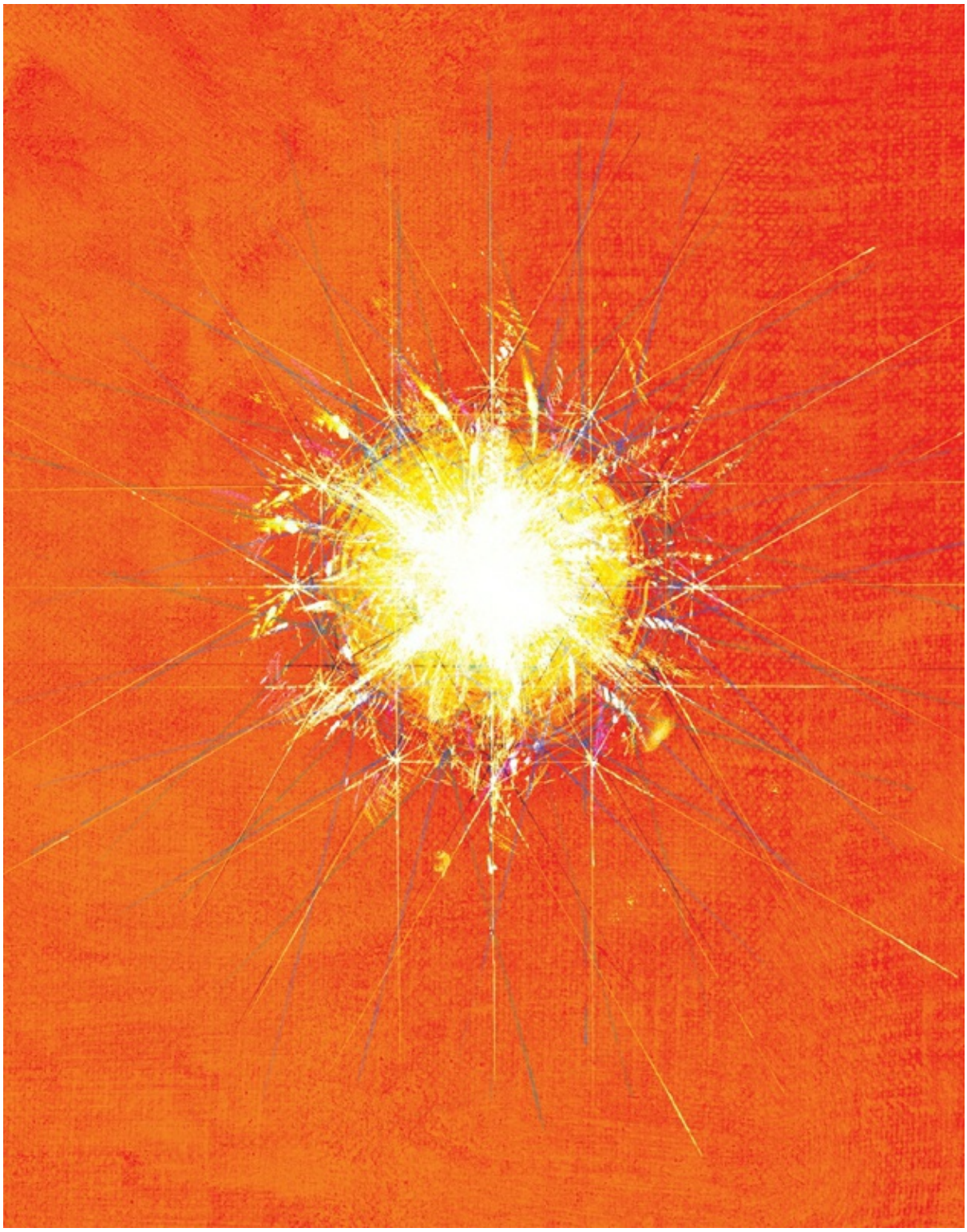
> “किसी दिन जब मनुष्य हवाओं, लहरों, ज्वार-भाटों और गुरुत्वाकर्षण को जीत लेगा, तो हम ईश्वर के लिए प्रेम की ऊर्जाओं का दोहन करेंगे और तब दुनिया के इतिहास में दूसरी बार इंसान आग जितनी महत्वपूर्ण खोज करेगा।”
>
> पियरे टीलहार्ड डी चार्डिन (1881–1955)
> पुजारी और दार्शनिक

आप अपने प्रेम के साथ इस दुनिया में आए थे और यही वह एकमात्र चीज़ है, जिसे आप अपने साथ ले जाते हैं। इस जीवन में अगर आप सकारात्मकता को चुनते हैं, अच्छा महसूस करने का चुनाव करते हैं, तो आप अपना प्रेम दे रहे हैं और उससे पूरी दुनिया को रोशन कर रहे हैं। यदि आप ऐसा करते हैं, तो आप कहीं भी चले जाएँ, आपकी हर मनचाही चीज़, आपका हर सपना, आपकी हर प्रिय चीज़ आपके पीछे-पीछे चली आएगी।

आपके भीतर सृष्टि की महानतम शक्ति है। और इससे आपका जीवन अद्भुत बन जाएगा!

शक्ति आपके भीतर है।

प्रारंभ



शक्ति के बिंदु

- आपका अस्तित्व हमेशा से रहा है और हमेशा रहेगा, क्योंकि आप सृष्टि का अंश हैं।
- आप, आपके हर परिचित और इस पृथ्वी पर पैदा हुए हर व्यक्ति का कभी अतं नहीं होता!
- पृथ्वी पर स्वर्ग पाने के लिए अपने वास्तविक स्वरूप की फ़्रीक्वेन्सी पर जिएँ – शुद्ध प्रेम और आनंद की फ़्रीक्वेन्सी।
- जीवन का महानतम आनदं देने में है, क्योंकि जब तक आप देंगे नहीं, तब तक आप ज़िंदा रहने के लिए हमेशा सघंर्ष ही करते रहेंगे।
- आपका प्रेम, आपका आनंद, आपकी सकारात्मकता, आपका रोमांच, आपकी कृतज्ञता और आपका जोश ही जीवन की वास्तविक और हमेशा क़ायम रहने वाली चीज़ें हैं। संसार की सारी दौलत भी सृष्टि के सबसे अनमोल उपहार – आपके भीतर के प्रेम – के क़रीब भी नहीं आ सकती!
- अपना प्रेम दें, क्योंकि यही संसार की सभी प्रकार की संपत्तियों को खींचने वाला चुंबक है।
- इस जीवन में अगर आप सकारात्मकता को चुनते हैं, अच्छा महसूस करने का चुनाव करते हैं, तो आप अपना प्रेम दे रहे हैं और उससे पूरी दुनिया को रोशन कर रहे हैं।

काश, शक्ति आपके जीवन के लिए प्रेम और आनंद का द्वार खोल दे।

यही मैं आपके और पूरी दुनिया के लिए चाहती हूँ।

लेखिका के बारे में

रॉन्डा बर्न का इरादा है : अरबों लोगों को आनंद प्रदान करना।

उन्होंने अपनी यात्रा द सीक्रेट फ़िल्म से प्रारंभ की, जिसे दुनिया भर के करोड़ों लोगों ने देखा। इसके बाद उनकी द सीक्रेट पुस्तक प्रकाशित हुई, जो दुनिया भर में बेस्टसेलर बन चुकी है और 46 भाषाओं में उपलब्ध है।

द पॉवर पुस्तक में रॉन्डा बर्न ने अपने निरंतर अभिनव कार्यों की कड़ी में संसार की महानतम शक्ति के रहस्य को उजागर किया है।